

子育て通信

園・圃地域子育て支援センター ☎88-6622
(はぐくむセンター)

あそびの広場 妊婦さんから就学前の子どもと保護者まで。
一緒に遊んで交流しましょう。

おでかけ広場 町内各地におでかけします。
四季折々の宇治田原のステキなところを再発見しましょう。

各種事業 「栄養相談」「授乳育児相談」「子育て相談」等も実施しています。

あそびの広場「ミニ運動会」を開催します

かけっこ（ハイハイレース）や運動遊び、ふれあい遊びなど、親子で身体を動かして運動会の雰囲気を楽しみましょう。ご家族での参加をお待ちしています。

日時 … 25日（土）10時～11時30分
場所 … 住民体育館
対象 … 就学前のお子さんと保護者
定員 … 10組
持ち物 … 飲み物、タオル、その他各自で必要な物

事業やイベントによっては、プレイルームをご利用いただけない場合があります。
ご了承ください。



親子で遊ぶ・学ぶ・集う場の「地域子育て支援センター」

お気軽にお越しください。※事業はすべて予約制です。

プレイルーム利用時間▶平日9:00～16:30

子育てに関する相談を受け付けているほか、ファミサポ会員も募集中です。

子育て支援
センター事業
10月

日	月	火	水	木	金	土
日付			1	2	3	4
事業名	子育てサービス 利用支援窓口 平日8:30～17:15 電話相談可		授乳育児相談 9:30～11:30 はぐくむセンター (保健センター)		栄養相談 ①10:00～11:00 ②13:30～14:30 ③15:00～16:00 はぐくむセンター (保健センター)	
時間						
場所						
内容						
5	6	7	8	9	10	11
				おでかけ広場 13:30～14:30 ふれあい福祉センター集合 田原祭見学	子育て家庭応援事業 10:00～11:30 会議室202 ママヨガ	
12	13	14	15	16	17	18
	スポーツの日		ファミサポ学習会 10:00～11:30 はぐくむセンター (保健センター)	子育て相談 9:30～11:30 はぐくむセンター 相談	臨床心理士による 相談日です。 お気軽にご相談 ください。	
19	20	21	22	23	24	25
	栄養相談 ①10:00～11:00 ②13:30～14:30 ③15:00～16:00 はぐくむセンター (保健センター)	あそびの広場 10:30～11:00 はぐくむセンター わらべうた		イベントが盛り だくさんの1週 間。ぜひご参加 ください。		あそびの広場 10:00～11:30 住民体育館 ミニ運動会
26	27	28	29	30	31	
	おでかけ広場 10:00～11:00 湯屋谷会館 散策	あそびの広場 10:00～11:00 はぐくむセンター 手型足型アート	子育て家庭応援事業 10:00～11:30 はぐくむセンター アロマ講座 授乳育児相談 9:30～11:30 はぐくむセンター (保健センター)	あそびの広場 10:00～11:00 はぐくむセンター 絵本読み聞かせ	おでかけ広場 10:00～11:00 奥山田会館 散策	

オータム・ウィーク

Health center

健康のお便り

園子育て支援課 ☎88-6636

秋に増える感染症に注意!

～予防して楽しい秋を過ごしましょう～

秋から冬にかけて、空気が乾燥し気温が低くなることでウイルスが増え、様々な感染症が流行します。

〈感染症が流行する理由〉

- ・ウイルスは気温や湿度が低いときに活発になり、生存時間が長くなる。
- ・野外で遊ぶ機会が増え、人と接することで感染が広がりやすくなる。
- ・気温が下がることで、身体の免疫力も低下する。
- ・空気が乾燥し喉や鼻の粘膜も乾燥しやすくなり、ウイルスが体内に侵入しやすくなる。

〈普段の生活の中でも感染症対策を〉

- ・身体の免疫力を高めるために、十分な休憩とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。
- ・空気の乾燥による皮膚や粘膜の保護機能低下を防ぐため、適切な湿度(50%～60%)を保ちましょう。また、30分に一回以上、数分間窓を開けたり換気扇を回したりして換気しましょう。
- ・重ね着などをして体温調節しましょう。

〈流行する感染症の例〉

	インフルエンザ	RS ウイルス	マイコプラズマ肺炎	ノロウイルス
好発年齢	全年齢	1歳までに50%以上、2歳までにほぼ100%が少なくとも一度は感染	子どもや若年層	全年齢
症状	38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感、喉の痛み、鼻水、咳など	軽症：発熱、鼻水、咳など 重症：喘鳴（ゼーゼーした呼吸）、呼吸困難、細気管支炎、肺炎など	発熱、全身倦怠感、頭痛、咳など	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱など
特徴	普通の風邪に比べて経過が早く、発熱や関節痛、筋肉痛などの全身症状が強い。	初回感染時にはより重症化しやすい。特に生後6か月以内の感染では重症化する可能性がある。	咳は熱が下がった後も3～4週間続く。	感染力が強く、症状が治まった後も便からウイルスが排出される（長くて1か月）。感染しても発症しない場合がある。ノロウイルスは乾燥・熱・消毒に強い。
予防	流行前のワクチン接種、咳エチケット、外出後の手洗い、人混みの外出を控えるなど	手やおもちゃなどのアルコール消毒、手洗い、妊婦のワクチン（生まれてくる子どもの予防）、マスク着用など	手洗い、タオルの共用を避ける、咳エチケットなど	食事前やトイレ後などの手洗い、症状がある場合は食品を直接触らない、調理器具の十分な消毒、食材の十分な加熱（85～90℃で90秒以上、中心部までしっかりと）

今月の
保健・予防案内

栄養相談 ☎ [対象] 住民

- 3日☎20日☎ ①午前10時～11時
②午後1時30分～2時30分
③午後3時～4時

予防接種 (BCG) [対象] 5か月～1歳未満

- 10日☎ 午後1時10分～1時30分受付
※BCGの対象月齢に該当される方は受付時間内にお越しください。（個別通知はしておりません）

3歳児健康診断 [対象] 3歳5～8か月

- 17日☎ 午後0時50分～1時40分受付

乳児後期健康相談 [対象] 生後8～10か月

- 24日☎ 午前9時20分～9時40分受付
※3歳児健康診断・乳児後期健康相談の対象者には個別に通知いたします。

場所 ☎ いずれも「はぐくむセンター（保健センター）」

☎ ☎ =要予約

園・圃 子育て支援課 ☎88-6636

今月の
元気はつらつ!若返り塾

場 所	日	時間
総合文化センター (おやしエクスサイズ)	10日☎・31日☎	午前
高尾公民館	8日☎	午後
郷之口会館	29日☎	午後
銘城台自治会館	1日☎	午前
荒木（やすらぎ荘）	2日☎	午後
南区公民館	17日☎	午後
岩山会館	29日☎	午前
緑苑坂自治会館	17日☎	午前
禅定寺会館	22日☎	午後
立川公民館	31日☎	午後
湯屋谷会館	15日☎	午前
奥山田会館	10日☎	午後

※午前＝午前10時～正午、午後＝午後2時～4時