

2020 令和2年

1

第142号



あけましておめでとうございます。

ご家族で、楽しいお正月を過ごされたことでしょうか。新しい年が、たくさんの出会いや発見、感動がありますように。子育て支援センターあいあいホールは子育て家族の笑顔を応援しています。

今年も、皆さんと共に大切な時間を楽しく過ごしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願ひします。

まだまだ寒い日が続き、インフルエンザなどの感染症にも注意が必要です。手洗い、うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。今月もたくさんの方の来館をお待ちしています。

- ・プレイルームでは、2か月から就学前までの親子が遊べます。
- ・子育てに困っていること、悩んでいることがあれば、お気軽にご相談ください。
- ・各事業の開催日は入館を制限する場合がありますので、ご了承ください。

開館時間

午前8時30分～午後5時

(プレイルーム利用時間 午前9時～午後4時)

休館日

月曜日・祝日・日曜日(第2日曜日は開館)



【発行】 久御山町子育て支援センター「あいあいホール」

TEL 0774 (41) 2263 / FAX 0774 (41) 2283



冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、のどなどが主症状の『鼻と喉のかぜ』と嘔吐や下痢が主症状の『お腹にくるかぜ』（感染性胃腸炎など）があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛、関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに受診しましょう。

寒い季節は、かぜやインフルエンザをはじめとする感染症が蔓延しがちです。「感染症」とは、病気の原因となるウイルスや細菌などの病原体が体内に入り、増殖することによって起こる様々な病気のことです。かぜなどの感染症は誰にでもかかるものです。

病原体を身体に入れないように気をつけましょう。

♥手洗い・うがいはこまめに。

♥窓をあけて空気の入替えをしましょう。

♥咳やくしゃみが出る時は、マスクを着用したりして病原体が飛び散るのを防ぎましょう。



スキンケア



★入浴のポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うとかえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱いものを少量、よく泡立ててから使いましょう。肌が乾燥気味のときは、タオルを使わず、手でやさしく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみが強いときは、ぬるめの湯温で、入浴しましょう。

★乾燥対策のポイント



湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まるといわれています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性が良いものを選びましょう。特に乳児は冬場だけでなく一年を通したスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤をみつけておきましょう。



