



おひさまひろば

三種町子育て支援センター
TEL 0185-74-7760
FAX 0185-74-7759
豊岡金田字森沢1-2
令和 8年 1月号

新年あけましておめでとうございます

午年の始まり。皆様にとって、健康で、笑顔いっぱいの明るい一年となりますように…。

厳しい寒さが続いていますので、お体には十分お気をつけください。これからも家庭や地域の皆さんとの温かい関わりの中で子育てを一緒に楽しんでいけたらと思います。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



1月 月の予定

日 時	場 所	内 容
15日(木) 9:30~11:30	子育て 支援センター	「年初め すぐすぐ発育測定&絵馬作り」 新年1回目のひろばの開催です。 発育測定をして、ゆったり絵馬作りを楽しみましょう。 おみくじ引きもありますよ！
22日(木) 10:00~11:30	NODEN アリーナ 格技場 (能代市総合体育館)	「親子でリトミックを楽しもう！」 講師：工藤 紘里奈 氏 (Erina 音楽教室) 親子で体を動かし、音楽を通して自由な表現を楽しみませんか？ 能代山本地区子育て支援センターひろばと合同開催です。
30日(金) 10:00~11:30	子育て 支援センター	「おひるねアート・おすわりアート撮影会♪」 講師：おひるねあーと認定講師 たかはし みき 氏 もうすぐバレンタイン！「スイート」をテーマにした撮影会です。 お子様のかわいい一瞬を残しませんか？



支援センターにあつまれ！ 新年もみんなで子育て楽しめよう!!

保育園の開放のお知らせ

◎開放時間は10時～11時までです。
保育園のお友だちと楽しく交流しましょう。

三種たつのこ保育園 (0185-85-3670)

9日(金)「お正月遊びを楽しみましょう！」

琴丘保育園 (0185-87-3303)

13日(火)「温泉作って、いい湯だな」

山本保育園 (0185-83-2247)

20日(火)「あったか素材に触れてみよう♪」

申込みは
山本・琴丘保育園は2日前
三種たつのこ保育園は
前日までです♪
園に直接申し込んでください。



知っておこう おう吐物の処理

冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどの感染によって起こります。家庭でも二次感染予防のために、おう吐物の処理にご留意ください。

- 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などでおう吐物を周辺からふき取る。
- 次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。



子どもが吐いたら……

ここを確認！

- おなかを痛がる、また、下痢をしていないか？
 - 食べすぎや飲みすぎはなかったか？
 - 吐く前に食べた物は何だったか？
 - 吐く前に頭やおなかを打っていないか？
 - 熱はないか？
- 吐いた後ぐったりしている、機嫌が悪いなど、様子によっては急いで受診しましょう！

何度も吐き続けるときは……

- 様子を見ながらスプーンなどで少量の水分を繰り返し与える
- 吐いた物が気管に入らないように、上体を起こすか、顔を横に向けて寝かせる

吐き気が治まったら……

- 子ども用イオン飲料、野菜スープなどを、一口ずつゆっくり飲ませ、徐々に增量する

七草がゆ

1月7日（人日の節句）に七草がゆを食べると1年無病息災で過ごせるといわれています。

- セリ…食欲増進
- ナズナ…高血圧・解熱・便秘予防
- ゴキョウ…かぜ予防やむくみに効果
- ハコベラ…ビタミンAが豊富、鎮痛作用
- ホトケノザ…食物繊維が豊富
- スズナ…ビタミンCとKが豊富
- ススキ…消化を助け、腸の働きを整える

お正月に食べ過ぎてしまった胃にやさしいおかゆ「家族みんなが健康でいられますように」と願いながら召し上がってみてください。

