

# ふれんずだより

会津にも雪の便りが届く時季となりました。12月に入るとクリスマスの楽しい雰囲気に入りますが、感染症も広がる時期でもあります。人込みへのお出かけは十分お気を付けてください。また、年末年始は家族で過ごされる方も多いと思います。お子さんの成長や家族での出来事などをのんびり振り返りながら新年を迎えるのも素敵ですね。

これから冷え込みが増しますが、すくすくサロンは心も体も温かくなれるように準備しています。ホームページからの予約も簡単にできますが、お電話での予約もできますので、安心してご利用ください。

### すくすく園子育て支援センター

(すくすくサロン:AM)  
場所:すくすく園  
曜 日:月～金曜日  
時 間:9:00～12:00  
対象児:0歳児～2歳児

(すくすくサロン:PM)  
曜 日:火・水・金曜日  
時 間:14:30～16:30  
対象児:0歳児～2歳児

(すくすくサロン:PM)  
曜 日:月曜日・木曜日  
時 間:14:30～16:30  
対象児:多胎児・障がい児

(ひのきサロン)  
場所:松自治会館  
曜 日:不定期(活動に応じ)  
時 間:10:00～12:00  
対象児:0歳児～就学前

(すくすく園庭開放)  
場所:すくすく園 園庭  
曜 日:月～土曜日  
時 間:9:00～12:00  
14:00～17:00  
対象児:就学前まで

(すくすくランチ:AM)  
曜 日:金曜日  
・初期・中期食(2名)  
・後期・完了食(2名)  
\*電話のみの受付  
(事前に食材確認必要)

(電話・面接相談)  
曜 日:月～土曜日  
\*折返し対応の場合  
\*面接のみ要予約  
(TEL28-4131)

社会福祉法人 博愛会 すくすく園  
会津若松市東千石2丁目4-15  
TEL 0242-28-4131  
HP <https://kids-sukusuku.jp/info/>

## 12月の活動

月 日	場 所	内 容
12/1(月) 12/2(火)	すくすくサロン	クリスマスリース作り 🌲
12/8(月) 12/9(火)	すくすくサロン	クリスマスリース作り 🌲
12/17(水)	すくすくサロン	おはなしの日(絵本ボランティア)
12/18(木)	すくすくサロン	アロマ教室

※12/29(月)～12/31(水) 支援センターはお休みです

12/1(月)・2(火)・8(月)・9(火) 🌲 クリスマスリース作り  
\*お芋のツルに木の実を飾ってリース作りを楽しみましょう！

12/17(水) おはなしの日(絵本の読み聞かせ)10:30～11:00  
\*読本ボランティアの方の優しい声がとても心地良いです。

12/18(木) 🌿 アロマ教室 9:45～10:00  
\*アロマの香りに包まれハンドマッサージを体験しましょう。

## 1月の活動

月 日	場 所	内 容
1/7(水) 1/8(木)	すくすくサロン	鬼の面づくり 🎭
1/9(金)	すくすくサロン	だんごさし
1/14(水) 1/15(木)	すくすくサロン	鬼の面づくり 🎭
1/21(水)	すくすくサロン	十日市ごっこ ※おはなしの日(絵本ボランティア)休み
1/28(水)	すくすくサロン	離乳食教室 🥗🍎

～ あけまして おめでとう ございます ～

※ 🎭 1/1(木)～1/3(土)まで 支援センターはお休みです

1/7(水)・8(木)・14(水)・15(木) 🎭 鬼の面づくり  
\*「豆まき」に向けて可愛い鬼の面をつくりましょう

1/9(金)だんごさし 1/21(水)「十日市」ごっこ  
\*会津の行事を親子で楽しんでみませんか？

1/28(水) 🥗🍎 離乳食教室 10:00～  
\*園の離乳食を味わってみて下さいね。栄養士から簡単ヒントもあるかもしれませんよ。

毎月・第3水曜日は「絵本の読み聞かせの日」  
12/17(水)～ 私設図書館「やまぼうし」のボランティア

## 乳幼児が冬にかかりやすい感染症

- インフルエンザ感染症  
①子の症状 38℃以上の発熱、ぐったり、息苦しいなど  
②主な症状 突然の発熱、倦怠感、気道症状((鼻汁・咳等) 全身症状(食欲不振等)
- RS ウィルス感染症  
①子の様子 咳で眠れない、呼吸音(ゼーゼー・ヒューヒュー)  
②主な症状 鼻水、くしゃみ、咳、発熱等  
③快復目安 呼吸苦症状がなくなり全身症状がよいこと
- ノロウイルス感染症  
①子の様子 突然の嘔吐、胃のムカムカ等  
②主な症状 嘔吐、吐き気、下痢、腹痛、微熱(37℃程度)  
③快復目安 嘔吐・下痢症状が治まる、普段の食事摂取可
- ロタウィルス感染症  
①子の様子 下痢(水様便)、嘔吐、発熱、腹部の不快感  
②主な症状 嘔吐、下痢、白色便、脱水、けいれん等  
③快復目安 嘔吐・下痢症状が治まる、普段の食事摂取可
- 溶連菌感染症  
①子の様子 喉の強い痛み、莓舌(赤いブツブツ)、頭痛 全身の発疹、頭痛等  
②主な症状 扁桃炎、とびひ、中耳炎、肺炎等  
③快復目安 抗菌薬の内服後 24～48時間が経過
- マイコプラズマ肺炎  
①子の様子 呼吸しにくい、激しい咳で眠れない、ぐったり  
②主な症状 激しい咳、発熱、頭痛、下痢、嘔吐等  
③快復目安 発熱や激しい咳が治まっていること

## 家庭でできる感染症対策

- こまめに換気する習慣を取り入れる  
・常時暖房しながら少し窓を開ける。困難な場合は1時間に2回程度数分間窓を全開にする方法が理想的。
- 加湿器を使用する  
・ウイルスが浮遊しにくくなる 60%前後の湿度を保つ。適度な湿度は乾燥による肌荒れ・かゆみ、静電気も抑える。
- 親子で規則正しい生活を心がける  
・毎日のバランスの良い食事と十分な睡眠で感染症に負けない免疫力をつけましょう。
- 親子で手洗い(アルコール消毒)・うがいを習慣にする  
・帰宅後、食事前、トイレ後(オムツ交換後)、動物・植物との接触後などのタイミングを意識しましょう。
- 速やかに休息をとる  
・子どもの様子がいつもと違う、大人も体調の異変を感じた際は速やかに休養をとり通院しましょう。
- 大人は予防と感染防止のためマスクを活用する  
・2歳児未満のマスク着用は推奨していません。(自ら息苦しさや体調不良を訴えること、正しい着用が難しいため)  
・子どもが着用時は、いかなる年齢でも大人の注意が必要