

2019 平成31年

2

第131号



暦の上ではもうすぐ立春です。少しずつ春が近づいているようで、嬉しい気持ちになりますね。

あいあいホールのプレイルームから差し込む光も、日ごとに暖かさを増してきて春を感じさせてくれます。でも、これからが冬本番。まだまだ気温が低く空気が乾燥した日が続きます。また、インフルエンザやノロウイルス等の感染性も流行する時期なので、手洗い・うがいを習慣づけ、部屋の換気にも気をつけて、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。
- ・子育てで困っていること、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

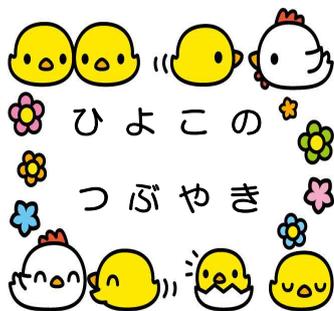
(プレイルーム利用時間 午前9時～午後4時)

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



…インフルエンザ…

★インフルエンザって？



咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、のどの痛みなどの症状が見られます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かな？と思ったら医療機関で診てもらいましょう。



★インフルエンザかな？

まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。感染力が強いので、発症した後5日を経過し、かつ、熱が引いてからも3日間は外出を控えましょう。



コンコン！！ 咳のかぜ 引いてませんか？

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルスや細菌が原因のものは飛沫感染（咳やくしゃみでうつること）によって広がっていきます。咳エチケット（咳やくしゃみをするときは手や腕・ティッシュで防ぐ、マスクをする）を守り、感染が広がるのを防ぎましょう。

おうちでのケア

- 家の中に、洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして湿度を調節し喉を潤しましょう。
- 咳がひどい時は背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸が楽になります。
- 麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。



2月の日曜開館は10日です。



・・・節・分・・・



本来、節分とは各季節の始まりの日（立春、立夏、立秋、立冬）の前日を指しましたが、今では立春の前日（2月3日ごろ）のみをいうようになりました。節分には「季節を分ける」という意味があり、暦の上では節分の翌日からは春になります。季節の変わり目には邪気（鬼）が生じると考えられていたそれを追い払うために豆まきが行われます。そして、自分の年の数（あるいはそれに1つ加えた数）の豆を食べ、一年間の無病息災を願います。中国から伝わった陰陽五行説という思想では、縁起の悪い丑虎の方角を「鬼門」と呼び、鬼の棲み家があると考えていました。この「うし」と「とら」から「牛のような角と虎のような牙」をもち、虎の皮のふんどしをつけた鬼の姿が生まれたようです。



お・に・ま・ん・じ・ゅ・う

節分のおやつにどうですか？

☆材料(10コ分)

- ・さつまいも・・・400g
- ・三温糖・・・100g
- ・薄力粉・・・120g
- ・水・・・25～40g



☆作り方

- ①さつまいもは1cmの角切りにし、水にさらしてあく抜きをした後、水気をよく切る。
- ②ボウルに①、三温糖、薄力粉を入れてへらで混ぜ、水を少しずつ加える（さつまいものつなぎになる程度）。
- ③蒸し器にクッキングシートを敷き、10等分した生地を丸くして置く。
- ④③を15分～20分ほど蒸し、竹串を刺して生地がつかないできあがり。

おやこでフラワーアレンジメント教室に参加しませんか？

2月12日（火） 午前10時～11時30分 【材料費：500円】

桃の節句にむけて桃色をベースにしたお花のキューブを作ります。

まあるいオアシスにプリザーブドフラワーを刺していきます。子ども達にもきっと楽しい制作でしょう。

その「お花のキューブ」の前におだいりさまとおひなさまを飾ったらどうかな？と2月のお楽しみ会で制作の予定をしています。是非、参加してください。

