



食育コラム (14)

問 保険健康課
☎84-0327

今月のテーマは、

食中毒予防です！

蒸し暑くなると、食中毒の原因菌が活発になります。味や臭いでは、わからない場合もありますので、しっかりと予防しましょう！

予防のポイント

- ①新鮮な食材を購入する
- ②すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる
- ③早めに食べる(特に消費期限と書かれているもの)
- ④しっかりと手洗をする
- *調理前、生肉等を扱った後、食事をする前にも行う！
- ⑤生魚・生肉と、加熱せずに食べる物は、まな板・包丁を分ける
- ⑥肉や魚は、しっかりと火を通す
- ⑦残った物は、室内に放置せず、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる
- ⑧体調管理を行い、免疫力を高めておく



小さい子どもは、免疫力が弱いため、食中毒にかかりやすく、また重症化しやすいです。夏場はもちろんですが、1年を通じて食中毒を予防しましょう！



町民センター図書室

◇子どもの広場

日時 6月23日(土) 10:00~
場所 町民センター2階 小会議室A
内容 「たなばたのふきがし」を作ります。
持ち物 はさみ・のり・カラーペン
対象 5歳~(未就学児は保護者同伴)
申込み 直接図書室へ 又は、☎82-5221

◇おはなし会(第2土曜日、第3水曜日)

日時 6月9日(土) 13:00~
6月20日(水) 15:00~
場所 町民センター3階 図書室
申し込みはいりません。



◇乳幼児専門電話相談◇

子どもの発達に不安を感じている保護者及び支援者の相談をお受けします。

日時 6月5日(火)、12日(火)、22日(金)、29日(金)
10時から13時まで

対象 乳幼児期の子どもを持つ保護者
乳幼児の支援に携わる支援者

費用 無料(電話代は相談者負担)

対応職員 発達支援研究所Mana代表
加藤敦子さん(保健師、臨床心理士)

専門電話 ☎0465-81-3737

問 神奈川県発達障害支援センター 地域支援課
☎0465-81-0288



子育てカレンダー 6月



このカレンダーは、就学前のお子さんに関する予定を掲載しています。
④ 申込みが必要です

月	火	水	木	金	土	日
				1	2 ファミリー読書デー	3
4	5 ☆ママ&パパ教室① (保健センター)④	6	7 ☆3~4か月児健診 (保健センター) ♪おでかけ保育 (金井島公民館)	8	9 あじさいまつり (~17日) ④おはなし会 (町民センター図書室)	10
11	12 ☆母乳相談④ (保健センター)	13 ☆ママ&パパ教室②④ (保健センター)	14 ♪おでかけ保育 (みずのべ保育園)	15	16	17
18 ◇あじさいっこで わらべうた (あじさいっこ)	19 ☆風鈴まつり (~24日) ☆1歳6か月児健診 (保健センター)	20 ☆ママ&パパ教室③④ (保健センター) ④おはなし会 (町民センター図書室) ♡チビっ子らんど おはなし会 (福祉会館)	21 ☆2歳児歯科健診 (保健センター) ♪おでかけ保育 (福祉会館)	22	23 ☆ママ&パパ教室④ (保健センター)④ ④子どもの広場④ (町民センター図書室)	24
25	26 ☆7~8か月児健康相談 (保健センター) ☆ママ&パパ教室⑤ (保健センター)④	27 ☆乳幼児健康相談 (保健センター)	28 ☆歯のお手入れ教室 (保健センター) ♡ちびっこサロン (福祉会館)	29	30	7/1

問合せ
申込み

☆ 保険健康課
◇ 子育て支援センター(酒田子育て支援室)
④ 駅前子育て支援センターあじさいっこ
④ 子ども・子育て支援室

♡ 社会福祉協議会
☺ 教育委員会事務局教育総務課
④ 町民センター図書室
☺ 瀬戸屋敷

82-5222
82-5221
82-5221
84-0050



②「おおだこ」のお約束



①交通安全教室の様子

問 開成南小学校 ☎83-2250

元気だより

みんなが元気に安全に

開成南小学校
教頭 大庭 菜穂子

新年度のスタートとともに、子どもたちの元気な声が学校に響き渡っています。みんなが元気であるためには安全に安心して学校生活を送ること、そして交通安全に気を付けて登下校することが大切です。

そのため、月2回の町交通安全指導日のほか、4月に避難訓練をしたり、朝会では校長から交通安全の標語を交えた交通安全の話をしたり、松田警察署の協力を得て1年生に交通安全教室を行ったりにしています。(写真①)

交通安全教室では誘拐に遭わないための約束「おおだこ」(写真②)、交通ルールを守ることの大切さをお話しいただき、1年生も真剣な表情で聞いていました。

地域の皆さまの見守りがあるからこそ、児童が安全に登下校できています。今後ともご協力をお願いします。

「元気だより」では、町の子どもたちの様子を学校・保育園の現場からお届けします。

子育てナビ

子どもの眠り

問 保険健康課 ☎84-0327



子どもの睡眠時間が減っている？

最近では、0歳の頃からスマートフォンを見るなど、子どものメディアへの接触が増えたことで、光への接触が飛躍的に増加し、子どもの睡眠環境に大きな影響を与えています。

また、大人の夜型生活に子どもが巻き込まれ、夜寝る前に興奮するような遊びをしたり、遅くまで一緒にメディア視聴をしたりするなどして、夜更かしの子どもが増えています。

睡眠時間がずれると短時間睡眠や遅寝遅起きにつながり、様々な問題が出てきます。

大切な二つのホルモン
夜、寝るときに分泌されるメラトニンというホルモンがあります。このホルモンは、抗酸化作用や体のリ

ズムを整える働きがありますが、明るい環境では分泌が抑えられてしまう性質があります。
また、メラトニンは昼間たくさん太陽の光を浴びることにより、夜大量に分泌されます。晴れた日はできるだけ子どもを外で遊ばせましょう。

一方、遅寝遅起きになると脳中のセロトニンという物質が減少し、かんしゃくなどの問題行動や不安につながるというわれています。

良い睡眠のために

- 寝室の電気をつけっぱなしにしない。
- 寝る前のテレビをつけっぱなしにしない。
- 寝る前にスマホやテレビを見ない。
- テレビやスマホの視聴時間のルールをつくる。

大人もしっかり眠ろう！

2つのホルモンの働きは、大人にとっても重要です。子どもだけでなく、大人もしっかりと睡眠をとりましょう。

