＼遊びに行こう！／

今月のおすすめスポット

第17回の今回は…

上島ふれあい広場

＼お天気が良い日には富士山が見られます／

神奈川県足柄上合同庁舎の西側に位置する上島ふれあい広場。周囲は田園に囲まれ、自然がいっぱいです。広場では、虫を捕まえたり、シャボン玉やボール遊びなど、のびのび遊ぶことができます♪

上島ふれあい広場
所在地／開成町吉田島2331
駐車場／有　トイレ／有
おむつ替え台／無　授乳室／無
町内巡回バス最寄り発着所／河原町町営住宅

時刻表QR▼

＼みんな集まれ！／

こどもの広場 おはなし会

町民センター図書室

◇子どもの広場

内　容　「コロコロうさぎ」づくり
日　時　1月18日㈯　10:00～
持ち物　はさみ・カラーペン
対　象　5歳～（未就学児は保護者同伴）
場　所　町民センター2階　小会議室A
申込み　直接図書室へ　又は、☎ 82-5221
※受付時間は火～日曜日の10時～17時
※月曜日は休室です。

◇おはなし会
日　時　1月11日㈯　13：00～
1月15日㈬　15：00～
場　所　町民センター3階　図書室
※申込みは不要です。

◇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　1月7日㈫、14日㈫、21日㈫、28日㈫
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。
対応職員　加藤敦子さん（保健師、臨床心理士）
専門電話　☎0465－81－3717
問　神奈川県発達障害支援センター　地域支援課
☎0465－81－0288

元気だより

▲保健委員による発表

▲足横上げ運動で骨量アップ！

問　文命中学校　☎83-1386

学校保健委員会

文命中学校
保健委員会委員長
2年　和田（わだ）　歩弓（あゆみ）

11月14日に「健康な体づくり～生活習慣と骨の健康」をテーマに、文命中学校学校保健委員会が開かれました。

生徒会の保健委員会は、丈夫な骨づくりに大切な「食事」について調べ、骨づくりに必要な栄養素がたくさん入った給食メニューを考案し、発表しました。

さらに当日は、理学療法士の方から骨量を増やすための運動について教わり、実際にかかと落とし運動や足横あげ運動などを参加者全員で行いました。簡単にできる運動なので毎日続けていき、友だちや家の人にも広めていきたいと思います。

丈夫な骨をつくるためには、食事、運動、睡眠の生活習慣がとても大切です。将来、いつまでも健康な体でいられるよう、中学生の今から「貯骨」していきたいと思っています。

「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。

子育てカレンダー　1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。
㊟ 申込みが必要です

月	火	水	木	金	土	日
12／30	12／31	1／1 ファミリー読書デー	2	3	4 保育始め	5
6 ◇あじさいっこ開所 （あじさいっこ）	7 ☆母乳相談㊟ （保険健康課）	8	9	10 ♪ともだち広場 （酒田保育園えほんランド）	11 ◇ぱぱ☆ひろば （あじさいっこ） ʚ♡ɞおはなし会 （町民センター図書室）	12
13	14	15 ☆3歳児健診 （保健センター） ʚ♡ɞおはなし会 （町民センター図書室） ♡チビッ子らんど おはなし会 （社協）	16 ☆3～4か月児健診 （保健センター）	17 ♪ともだち広場 （酒田保育園えほんランド）	18 ʚ♡ɞ子どもの広場㊟ （町民センター図書室）	19
20 ◇あかちゃんひろば （あじさいっこ）	21	22	23 ☆離乳食教室㊟ （保健センター）	24 ♪ともだち広場 （酒田保育園えほんランド）	25	26
27	28 ☆7～8か月児健康相談 （保健センター）	29 ☆乳幼児健康相談 （保健センター）	30	31 ♪ともだち広場 （酒田保育園えほんランド）	2／1 ファミリー読書デー	2／2

問合せ申込み

☆	保険健康課	84－0327	
♪	酒田保育園地域育児センター	82－2277	
◇	駅前子育て支援センターあじさいっこ	20－9720	
❀	子ども・子育て支援室	84－0328	
♡	社会福祉協議会	82－5222	
☺	教育委員会事務局教育総務課	82－5221	
ʚ♡ɞ	町民センター図書室	82－5221	
♤	瀬戸屋敷	84－0050	

子育てナビ

問保険健康課　☎84－0327

子どもの風邪と病気

子どもの病気は大人と違う

子どもは、心身ともに発育途上であり、すべての機能が未熟で、病気に対する抵抗力も弱いため、感染症にかかりやすいものです。大人は病気に対して多くの免疫を持っていますが、子どもは病気にかかることによって、一つひとつの免疫を獲得し、病気に対する抵抗力を身に付けていきます。

病気を早く発見するために

□きげんが悪い、活気がない
□食欲がない、水分がとれない
□眠らない

いつもの様子との程度の差はありますが、この3つの状態になっていないか、確認をしましょう。

言葉で訴えることができない乳児は、特に顔色や泣き方など全身の状態をよく見ることが大切です。泣き声が弱々しいときは要注意です。「いつもと違う」と感じることがあれば、できるだけ早く医師の診察を受けましょう。医師から「大丈夫」と言ってもらえるのも安心に繋がります。

何度か病気を経験することで「なんとなくおかしい」や「熱が出そうだ」という状態も分かってきます。

子どもはみんな風邪をひくものです。人間の持っている風邪を治す力（自然治癒力）もうまく使いながら、乗り切っていきましょう。

＼年末年始／

医療機関診療日のご案内

「いつもと様子が違う」と感じたら、迷わず医療機関を受診しましょう。年末年始の医療機関診療日は、12月15日号のおしらせ版をご覧ください。

おしらせ版はこちら▶