



平成31年1月号 発行 阿久根市子育て支援センター 72-3939



新しい年を迎え、お子さまがこの一年、新たな経験や体験を重ねる中でどんな成長を見せてくれるか、とても楽しみです。健康に注意して、病気やけがのない毎日を過ごせたらいいですね。皆様にとって素敵な一年となりますようお祈り申し上げます。

体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。

あと1品♪に重宝する旬の小松菜を使った和惣菜



小松菜と揚げの煮浸し

材料:小松菜3株 油揚げ1枚

- ①小松菜は4cmの長さ、油揚げは油抜き(熱湯をかける)をして1cmの短冊切りにする。
- ②なべにだし汁150ccを煮立て、みりんとしょうゆをそれぞれ大さじ2入れ、①を煮る。
- ③小松菜がしんなり煮えたらでき上がり。



郷土料理を味わいましょう

お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとにお雑煮に入る食材が異なることを知っていますか？たとえば、東京は四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて。新潟はイクラやさけ、しいたけなど具だくさん。京都は白味噌で味つけ、おもちが丸。福岡も丸いおもちで、ぶりやしいたけが入っているのが特徴です。地方や家庭で異なる個性が光るお雑煮です。

正しい熱の測り方

体温は正確に測ることが大切です。起きた後、食事、入浴、大泣きした後などは体温が高くなるので、30分くらい経過してから測りましょう。

1 体温計を上向きに当てる



わきの下の最も深い場所に、斜め上に向けて当てる。

2 大人が抱える



体温計を挟んだほうの腕を胸につけ、大人が抱える。

機嫌が悪い、元気がない、顔や首などがいつもより熱いというときは、発熱のサインかもしれません。熱を測ってみましょう



子どもと家庭に関する相談所

不登校、非行、ひきこもりなど子育てに関することや、夫婦関係、家庭問題、人間関係などで悩んでいる方の相談に専門相談員が応じます。お気軽にご相談ください。秘密は固く守ります。

相談日 毎月第2火曜日
相談時間 午前10時から午後3時
場所 働く女性の家
料金 無料
対象者 阿久根市在住の方

※事前に予約が必要です。
(御予約は阿久根市家庭児童相談室 72-3939)



発熱の応急処置

熱の上がり始めは体を温めて、熱の上がりきったら冷やすのが基本です。様子を見ながら水分補給も忘れずに。

1 熱を測る



熱があるときは、正しく熱を測り、服を着せ体を温める。

2 下着を替える



熱が上がるにつれて汗をかくので、下着をこまめに取り替える。

3 こまめに水分補給



飲めるようなら、さゆや子ども用イオン飲料で水分補給を。

1 1枚脱がして涼しく



体や顔がほてってきたら、布団や服を1枚少なくする。

2 体を冷やす



水でぬらしたタオルを、わきの下や足の付け根に当てる。

3 こまめに水分補給



熱が下がった後も、こまめに水分補給をする。

おすすめ絵本

ぼくのでぶくろ

作・絵：ふくださぐる
出版社：岩崎書店



家に帰ると片方のでぶくろがなくなっていた。自転車に乗っても寒くない。雪遊びをしても大丈夫。だけど、いつも一緒だった思い出いっぱいの大切なでぶくろをぼくは探しに行かなくちゃ！

なかよし ゆきだるま

作・絵：白土 あつこ
出版社：ひさかたチャイルド



たっくんが雪道を歩いていると、たぬきがやってきて、誘います。「いっしょに雪だるま作ろうよ。」「だめだよ、ぼく家に帰るんだ。」誘いを断るたっくんでしたが、雪玉が壊れてしまって、しょんぼりしているたぬきを見て、一緒に作ることに。たっくんは帰ろうとするたびにまたたぬきに誘われて、ついつい遊んでしまいます。やがて日が暮れてしまって……。

平成31年度

児童クラブの利用申請受付が始まります。

平成31年4月に就学予定の新1年生のみなさんには、在園している保育園や認定こども園を通じて案内します。利用の際には、保護者が就労していることが条件となります。

また、年度の途中でも申請は随時受け付けますが、定員を上回る場合、待機をお願いをする場合もあります。そのため、夏休みなど長期休み期間だけの利用であっても、期限内にお申込みいただきますよう、よろしくお願いいたします。

受付期間 平成31年1月28日(月)～2月8日(金)



【問合せ】

阿久根市役所福祉課
子育て支援係
電話 72-3939(直通)

年明けとともに、寒さが一段と厳しくなってきました。この時期はインフルエンザやノロウィルスなど感染症の流行に注意が必要です。予防には手洗いやうがい効果的といわれていますが、十分な睡眠も自己免疫を高める意味で必要です。生活リズムを整えて風邪や感染症に負けない丈夫な体づくりを心がけましょう。