



## コラム☆ぽっかぽか

ひろば・ぽっかぽかでの様子、特別行事などの活動報告、情報提供のコーナーです。新年気持ちも新たに新しいこと始めてみました！  
皆さんに知っておいでいただきたい情報もどんどん掲載予定です。



### 公園タイムin中央2丁目公園

#### 冬季は天気の良い月曜日にするよ～！

12月までは、毎週月曜日に実施していた公園タイムですが、寒くなってきており、風邪も流行してきています。そこで、1～3月までの寒い時期は、「天気の良い月曜日」のみ、スタッフが中央2丁目公園でお待ちしています。

小さい子は、極端に寒い日、風の強い日などは長時間の外遊びは控えましょう。

お子さんはもちろん、ママの体調ともしっかり相談して、無理のないように外遊びを楽しみましょうね。みんなで元気に、寒い冬を乗り切ろう！



### 妊婦さんご注意を！伝染性紅斑(りんご病)

頬が赤くなる病気、伝染性紅斑。頬が赤くなった時点での感染力はあまりありませんが、赤くなる前が非常に感染力が強い病気で、知らず知らずのうちに感染してしまう危険があります。あまり知られていませんが、**妊婦さんが感染すると、胎児水腫、流産、死産の影響があります。**予防接種はありませんが、一度かかっていたら抗体ができます。ひろばを利用する妊婦さん、または妊娠を望まれている人は、抗体があるか検査をしていただくことをお勧めします。抗体がない方は、マスクの着用、手洗い・うがいでしっかり予防しましょうね！



### 感染症が気になる季節ですね～

風邪やノロウイルスなど、さまざまな感染症が流行する季節です。ひろばでは、おもちゃの消毒、加湿空気清浄機・手指消毒液の設置等、できる限りの対処をしております。しかし、ひろばは不特定多数の利用者さんが日々来られているため、安心して過ごしていただくには利用者さんお一人お一人の協力が不可欠です。ひろばに来た時の手洗い、咳・鼻水の症状がある場合のマスク着用をよろしくお願い致します。

体調が悪い時には無理をせず、おうちでゆっくり休もうね。

感染症は、もらわない！うつさない！ひろげない！



### ももっこカードを交付しています！

おかやま子育て家庭応援カード「ももっこカード」とは、妊娠中の方や小学校6年生までの子どもをもつ家庭を対象にカードを交付し、そのカードを協賛店等に提示することにより、協賛店独自の子育て支援サービスの提供が受けられる岡山県のシステムです。交付申請書にご記入いただいてからカードをお渡しします。ももっこカードをお持ちでない方は、お気軽にスタッフまでお声掛け下さいね。



### 出張ひろばもよろしくね

出張ひろば・ぽっかぽかプラスは毎週木曜日10時から15時まで。

(アリオ倉敷東入口向かい、寿不動産裏の住宅です)



### 3月3日(月)は家庭教育学級を行います！

3月3日(月)の赤ちゃんタイム(10時から12時まで)の時間に行います。花田助産院の高岸純子さんを講師にお迎えし、「ママと私の、おっぱいのお話」の演題で、ママとおっぱいとお子さんとの関係性や卒乳について、おっぱいのケアについて等々・・・意外と知らない、おっぱいのことについて皆で勉強してみませんか？

おっぱいのこと、ママの身体のことでも聞きたいことがあったら、この機会にぜひ助産師さんに尋ねてみて下さいね。

特に予約の必要はございません。



### 3月18日(火)のひろばは午後から開くよ☆

3月18日(火)は幼稚園の卒園式があります。ひろばでは卒園児の兄弟児の託児を実施し、厳かな式典運営に協力させていただいております。**3月18日(火)のひろばの開所時間を12時から15時まで**とさせていただきます。午前中のひろばはお休みとしますので、ご理解・ご協力いただきますよう、どうぞよろしくお願い致します。



### 警報発令時のひろばについて

ひろば・ぽっかぽかでは利用者の皆さんの安全を第一に考え、午前9時時点で倉敷地域に何らかの気象警報が出ている場合には、ひろばはお休みとさせていただきます。出張ひろば・ぽっかぽかプラスについても同様とさせていただきます。悪天候の時には、気象情報をご確認いただけたらと思います。



### ご近所のお友達を作るチャンス！親子クラブがあるよ

健やかに子育てすることができるよう、就園前の子どもとその保護者が、公民館や公園を利用して座談会や季節ごとの活動(運動会、七夕、水遊び、クリスマス会など)、地域の人との交流などを行っています。また子育て中の友達づくりもできます。親子クラブはおおむね小学校区ごとに活動しています。

○問い合わせ先○ 市保健所倉敷保健推進室 (086)434-9822



### 託児サービス実施中♪

対象は、ひろばの利用者(平成25年度ひろば保険料支払済の方)で、6か月以上の健康な乳幼児です。

利用時間: 月～金曜日 9時から16時までの間で、1日最大4時間まで。

利用料金: 1時間300円。(延長料金は、30分毎300円)・・・予約時前払

電話での予約受付はしていません。ただし、空き状況の確認は電話でもOK。

直接来所の上ご予約下さい。1か月前から予約受付しています。

詳しくは、託児サービスチラシをご覧くださいか、スタッフまで気軽にお尋ね下さい。

1日最大3名までとさせていただきます。希望日が確定している場合、どうしても利用したい！という日の場合には、早めのご予約をお勧めします。

# ぽっかぽか通信



2014年スタートしました！2、3月はぽっかぽか家庭教育学級を行いますよ～！インフルエンザ注意報が倉敷市に発令中です。手洗い・うがい・睡眠をしっかりして、予防に努めましょう♪



## 2月の予定

月 10時～15時	火 10時～15時	水 10時～15時	木 10時～15時	金 10時～15時
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
2月8日(土)はババウエルカムデー！10時から12時まで、午前中のみ開催します。				

**毎週(月)** 10時から12時まで  
**赤ちゃんタイム**

第1子が0歳の子どもと保護者のみが集まる時間です。皆でゆっくりお話ししましょう♪妊婦さんの参加も大歓迎です！

**毎週(水)** 10時から11時30分まで  
**O+1(ゼロいち)タイム**

赤ちゃんタイムを卒業した子ども達、現役赤ちゃんタイム利用の子ども達と保護者の方の時間です。皆で輪になってワイワイおしゃべりしましょう♪大きくなっていく子ども達の成長が楽しみ！お弁当を皆で食べることで、さらに色々な話ができるようになりますよ。楽しいよ～！

**毎週(火)** 10時30分から12時まで  
**京生子おばちゃんのかれい字ママ講座**

初回1,000円 2回目以降700円(月2回受講可能な方)  
子どもの成長と共に人前で字を書くことが増えていきます。来所時間を使って、目指せ！きれいなママ！！

**2月17日(月)** 13時30分から15時まで  
**助産師さん訪問日**

今回は、ハンドマッサージをしながらの育児相談です。大変好評な時間なので、相談は、お一人10分程度でお願いします。予約は必要ありませんが、整理番号をお渡ししますので、順番に相談してもらおうようになります。譲り合いも大切に♥

2月8日(土)のババウエルカムデーは、幼稚園で生活発表会を行っていますので、ベビーカーを置くスペースが確保できない可能性があります、できるだけ抱っこ等でお越し下さいませよう、ご協力よろしくお願い致します！

**2月14日(金)**  
10時から11時30分まで  
**紙コップで遊ぼう！**

約2000個の紙コップを準備しています。かじるもよし、つぶすもよし、重ねるもよし、並べるもよし…いろいろな遊び方ができる紙コップで安全に楽しく遊びましょう♪ぽっかぽかで大人気の遊びです。遊ぶ前と遊んだ後のお片付けも皆で力を合わせて行います。

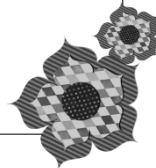
**2月28日(金)**  
10時から11時30分まで  
**ボールプールで遊ぼう！**

お風呂ごっこをしたり、いろいろな物に見立てて遊んだり、子ども達によって遊び方はさまざまです。たくさん遊んだ後はみんなでお片付けをします。子ども達も一緒に頑張ります！

**2月26日(水)** 10時から12時まで  
**ぽっかぽか家庭教育学級**

今回のぽっかぽか家庭教育学級は、O+1(ゼロいち)タイム対象の講座となります。  
倉敷市保健所の歯科衛生士さんをお招きして、「子どもと歯」についてお話してもらいますよ～！特に予約は必要ありませんので、直接お越し下さいね。

第60号 平成26年1月24日発行  
ひろば・ぽっかぽか  
(倉敷市中央2丁目7-1 倉敷幼稚園2階)  
TEL & FAX (086)427-5550



## インフルエンザになった時の、ひろば利用についてお願い

乳幼児がインフルエンザに感染した場合、**解熱後5日を経過するまでは**、他の人に感染する可能性があります。感染拡大を防ぐためにも、解熱後5日経つまでは、ひろばの来所を控えていただきますようお願い致します。

また、ノロウイルスについても、感染後、嘔吐・下痢等の症状が治まった後も、ウイルスは10日間程度、便中に排泄されていることがあるので、流行時には便やおむつの取扱いには特に注意していただきますようお願いいたします。



## 子育てコラム～眠りが育てる子どもの力

皆さんは体内時計がいつから動き始めるかご存知ですか？生まれてすぐの赤ちゃんにはまだ働いていません。生後1～2ヶ月になって、この時計が動き始めます。ですから、この時期はまだ自分で昼夜の区別をすることができません。生後4ヶ月頃からやっと「朝の光」を手がかりに体内のリズムを昼夜の別がある地球のリズムに合わせられるようになります。体内リズムの確立がはやくできれば、子育てもずいぶん楽になります。この体内時計の確立に重要な役割をになっているのが光です。朝の光は体内のリズムのズレリセットするために必要ですが、夜は反対に光のない環境を作っておくことが大切になります。子どもが寝ている横でテレビを点けていたり、パソコンを開いていたりしていませんか？また、反対にお昼寝は明るい中で、音のする中で、今がお昼ですよ…とわかる環境でさせてあげてください。…光の環境は眠りの質に大きく影響します。上質な眠りが摂れるよう、メリハリのある光の環境を作りましょうね！

睡眠インストラクター 原 陽子さん



## 子育てコラム

