



こんにちは！子育て支援センターです
令和6年1月号

新しい一年がお子様にとって また保護者の皆様にとって 笑顔があふれる年になりますよう お祈り申し上げます

令和になって生まれたお子さんが5歳になる年です
時が経つ早さを改めて実感しています
一日一日を大切に過ごしていきたいですね

大野市公式ホームページに子育て支援センター「10月のお誕生会」の様子と「トロのぼうし」の作り方の紹介動画をアップしました。
是非ご覧ください！（過去の動画もアップされています）



☆ 生活リズムを整えましょう ☆

毎日を快適に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。生活リズムは、赤ちゃんから5、6歳頃に完成すると言われています。子どもが遊び回って疲れていても、一晩寝れば体力が回復するのは、生活リズムが整っているからとも言われます。

生活リズムが崩れているかな?と思ったら、早めに取り戻しましょう。

遅く寝ても早く起きましょう。起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。朝食を食べ胃腸を働かせましょう。



☆ インフルエンザを予防しましょう ☆

空気が乾燥するとウィルスが増殖し、インフルエンザに罹りやすくなります。インフルエンザの感染経路には、**飛沫感染**（感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウィルスが放出され、そのウィルスを他の人が口や鼻から吸い込み感染する）と**接触感染**（感染者がくしゃみや咳を手で押さえ、周りの物に触れることでウィルスが付着し、他の人がそこに触れた手で口や鼻を触り粘膜から感染する）があります。インフルエンザを予防するには、感染経路を断つことが重要で、マスクの着用や手洗いなど基本的な感染対策が有効です。また、こまめに換気することで新鮮な空気を取り込み、湿度を50～60%に保つことで、空気の乾燥を防ぎましょう。