



早いもので今年も残すところあとわずかになりました。クリスマスイルミネーションが街を彩り始めますね。最近では電飾をきれいに飾り付けていらっしゃるご家庭もあり、それを見る楽しみもあります。

さて、寒くなってくると空気の乾燥と相まって、風邪やインフルエンザ、吐き下しなどが流行し始めます。お子さんが小さいとマスクの着用も難しいですが、その分普段から規則正しい生活をし、抵抗力を高めておきたいですね

さあ、長野の寒い冬が始まります。3か月予報では暖かい日が多いようですが、天候によって気分がふさいでしまう日もあるでしょう。冬ならではのこととプラスに捉え、楽しみも見つけていきましょうね。

冬の食中毒にも注意が必要です

ノロウイルスは冬場に猛威をふるいます。育児にお休みはありませんから、お父さんお母さんが体調を崩したら大変です。お子さんには大人の対応が必要になりますが、大人側の注意のポイントとして以下にいくつかあげます。

- ①こまめに手を洗う(食中毒の基本となります)
- ②貝類などは、なるべく生食は避ける
- ③食品は、80～90℃以上で、90秒以上しっかり加熱する
- ④調理器具を殺菌する
- ⑤汚物の処理をするときは、ウイルスの飛散を防ぐ(子どもの吐しゃ物の中のウイルスも二次感染の元です。処理するときは、決して素手で触らず洗濯もつけ置きの後、別洗いをしてください。中性洗剤ではなく、塩素系の物を使用しましょう。)



パパのベビーダンス&ママの骨盤ヨガ

パパが赤ちゃんを抱っこして、音楽に合わせてステップを踏めば赤ちゃんはいつしかスヤスヤ……。その間、ママは別室で骨盤ヨガをしてリフレッシュ。

今年度3回開催の予定で始めました。10月に1回目を行ったところ、大好評！残りの会のご案内をします。

2回目：12月2日(日) 健康プラザうえだ

3回目：3月3日(日) 健康プラザうえだ

時間はいずれも10:30～12:00

対象は、4か月(首が座ったころ)から1歳半頃の赤ちゃんとその父親、母親です。参加費は無料

現在2回目の申し込み受付中です。

3回目の受け付けは2月18日(月)からです。

ご興味のある方は、ぜひご参加を。

(初参加の方を優先させていただきます)

申し込み、問い合わせ先：子育て・子育て支援課

23-5106(平日8:30～17:15)

11月19日は、 いい育児の日でした ～家族で楽しむ・家族で学ぶ・家族でふれあう～

「いい育児」っていったいどんな育児でしょう。『信州子育て応援プロジェクト』では、育児をしながら日常の中でHappyを感じることや、多くの人が共感して子育てにあたたかい雰囲気がひろがっていくことが、いい育児だとしています。

母親が一人で孤立したり背負いすぎたりでは、楽しい育児にはなりませんね。苦くなる前に多くの人の手を借りましょう。

身の回りにお母さんを支援してくれる「誰か」はいますか？

