

インフルエンザ を予防しましょう



インフルエンザが流行する季節になりました！
早めの予防接種、正しい手洗い、マスクをするなど咳エチケットを心がけましょう。

《予防接種》

●65歳以上の人には、インフルエンザの受診券を送っています

受診券と予診票を持って、医療機関で接種してください。

自己負担：1,000 円

接種期間：平成 25 年 10 月 21 日（月）～平成 26 年 1 月 31 日（金）



●1歳以上16歳未満（中学3年生相当の年齢）の人に

インフルエンザ予防接種費用の助成があります（対象者には助成券を送っています）

1 歳以上 13 歳未満のお子さんは忘れず 2 回接種しましょう。

※子どものインフルエンザ助成券が使用できる医療機関は、日野病院組合、日南病院、江尾診療所のみです。

※上記以外の医療機関で接種される場合は、償還払いをします。母子健康手帳および予防接種を受けたと分かる領収書を添えて、町健康福祉センターで申請してください。

《正しい手洗い》

毎日さまざまなものに触れていますが、それらから自分の手にウイルスが付着する可能性があります。ウイルスの体内侵入を防ぐため、以下のことを心がけましょう

①外出先から帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗う。

②ウイルスは石鹼に弱いため、正しい方法で石鹼を使う。

▶ポイント：手のひらや甲だけでなく、爪の間や指の間もしっかり洗いましょう。

洗った後は清潔なハンカチやハンドペーパーでふき取りましょう。



《咳エチケット》

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんので、マスクを着用しましょう。マスクを着用する際は、あごの部分が出たり、隙間がないようきちんとつけましょう。使用後は放置せず、ゴミ箱に捨てましょう。



保健師のひと言 〈がんを防ぐ新 12 カ条〉

第 11 条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を

やせる、顔が悪い、下血やおりものがある、咳が続く、食欲がないなどの症状に気が付いたら、一人で迷わずかかりつけ医などに相談しましょう。



陽の光をいっぱいあびて、のびのび元気できりりとかがやく子に

日野町子育て支援室

おひさまひろば

だより

【申込み・問合せ】

▶ひのっこ保育所 (電話 72-0238)

▶教育委員会 (電話 72-2107)

子育て真っ最中のお父さんお母さん、ご家族を応援します！

★親子の集いの場です。多くの人と関わり、一緒に遊んだりお話したりして楽しく子育てしましょう。

★安心して子育てができるように子育てに関する情報を提供します。何でも気軽にご相談ください。

《開設日》 毎週水曜日～金曜日 午前9時～午後2時

●午前11時30分には昼食の準備をします。午後参加する人は、お弁当・お茶を準備してください。

●現在、対象者は31人です。保育所に入所していない子どもたちのほか、里帰りの人もどうぞ遊びに来てください。60人の子育て先輩ボランティアのサポートもあります。(ボランティアさん随時募集中！)

12月のテーマ

冬を感じて ～寒さに負けない元気な体～

生まれて初めての冬を経験する子どももいます。日野の地での冬の遊びといえば、やはり“雪遊び”です。かまくらを作り、それがつぶれたらすべり台にして遊び、そりや雪だるま作り、雪合戦、雪玉釣り、色を付けてかき氷遊びなど、楽しい遊びがいっぱいあります。

しかし、近年は雪が少なくなり、雪遊びの機会が減ってきました。こたつにあたりながら、かるたやトランプ、絵合わせカード、こっぽり膝の中に入り絵本の読み聞かせなど、幼い頃を思い出して、子どもたちと一緒に遊び、寒い冬を元気に楽しく過ごしましょう。

12月の予定

11日(水) おでかけおひさまひろば(開発センター)

10:30 町歴史民俗資料館見学

11:20 オシドリ見学

11:40 マンダリンダックうどんやどんぐりコロコロでお昼ご飯を食べます。メニューなど詳しくは、後日お便りでお知らせします。

午後からも参加の人は、開発センター2階中会議室で遊んだり、図書館で絵本などを読んで過ごします。

12日(木) おひさまひろばはお休みです

保育所たのしみ会がありますので、お休みします。

18日(水) 図書館からのおはなし会 (10:30～11:00)

絵本の読み聞かせ、手遊びやわらべうた、紙芝居など初冬を感じる内容が盛りだくさんです。

20日(金) レッツダンス (10:00～11:00)

保育所のお友達と一緒に遊戯室でダンスをします。

25日(水) おでかけおひさまひろば(町公民館)

お昼は、スープとぱっくんサンドを作って食べます。

17日(火) までに申込んでください。(食材費300円)

26日(木) 12月生まれの誕生会 (10:30～11:30)

大きいのや小さいのが いっぱい掘れたよ



野田の生田環さんにお世話になり、サツマイモ掘りをしました。最初は汚れが気になっていた子どももいつも間にかおしりは泥んこ！大喜びでイモの山ができるほど掘れました。



◀いっぱい掘れたよ



大きなサツマイモでしょ！顔とどっちが大きい？



おいしそう～



こ、これは大きい！