



# 1 月子育て広場通信

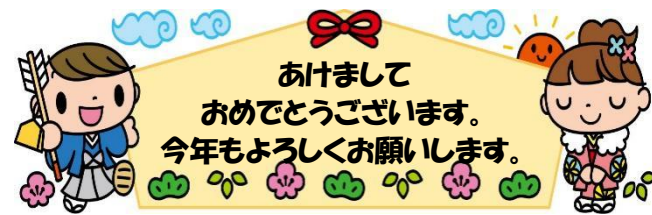


高山市岡本町3丁目53-10 (岡本保育園2階) 高山市子育て支援センター TEL 0577-33-7963

## 育児相談

毎週月～金 (祝日を除く)  
午前8時30分～午後5時  
直接・電話どちらでもOK!

## 子育て支援センターの予定



あけまして  
おめでとうございます。  
今年もよろしくお祈りします。

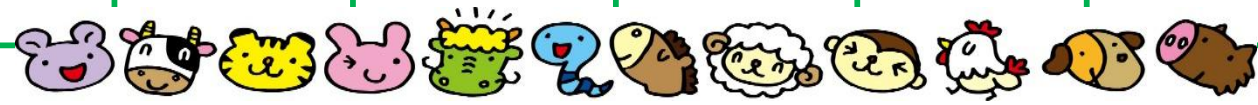
1月～3月のすすくランドはお休みです  
水曜日午前の「あそびの広場」は開いていますので、お越しください。

## 各地域のつどいの広場

- ① 高山 かんかこかん 年末年始を除く毎日
- ② 国府 ひだこランド(シマヤラクール2F) 毎週月・水・金
- ③ 丹生川 丹生川支所3F 年末年始を除く毎日
- ④ 清見 きよみ館 年末年始を除く毎日
- ⑤ 荘川 荘川総合センター 毎日
- ⑥ 荘川 福祉センター 毎週木曜日
- ⑦ 一之宮 一之宮支所 2F 年末年始を除く毎日
- ⑧ 久々野 多目的センター 毎日
- ⑨ 朝日 燦燦朝日館支所 年末年始を除く毎日
- ⑩ 朝日 福祉センター 毎週月・火・金
- ⑪ 高根 福祉センター 毎週火曜日
- ⑫ 国府 保健センター 毎週水曜日
- ⑬ 上宝 支所 毎週月～金
- ⑭ 奥飛驒 総合文化センター 毎週火・木

## 各地域の予定 (行事はありませんが、お友達を誘って暖かい室内で自由にのびのび遊ばしましょう!)

月	火	水	木	金	土・日
1 元旦 お休み	2 お休み	3 お休み	4	5	6・7
8 成人の日 お休み	9 ほっこり絵本タイム	10 おしゃべりサロン	11	12 おしゃべりサロン	13・14 お休み
15	16 ほっこり絵本タイム	17 おしゃべりサロン	18	19 おしゃべりサロン	20・21 お休み
22 虫歯予防を 学びましょう	23 ほっこり絵本タイム	24 おしゃべりサロン	25 離乳食講習(初期)	26 離乳食講習(完了期) おしゃべりサロン	27・28 お休み
29	30 眠育について学びましょう ほっこり絵本タイム	31 おしゃべりサロン			



## ママのひとごと

子育て支援センターに行った時は、まだ寒い日が続く時期でした。近くに子育てについて気軽に話せる場所があり、いいなと思いつつもはじめての場所で緊張していた私を先生方が温かく迎えてくださったことを覚えています。

同じくらいの月齢の子が多く通っていて、発達を比べてしまい落ち込んだ時もありましたが、「ここに来ることで刺激を受けて成長してるよ」「周りをよく見ているんだね」等の温かい言葉でとても励まされました。通い続けるうちにここで知り合ったお母さんたちと子どもの成長と一緒に喜び合えるようになり、ここに通うことがとても楽しくなりました。先生方が話してくださった中で印象に残っている言葉が「子どもの事も大事だけどお母さんの健康が一番大事」と聞いて目からウロコの状態になりました。

子どもも保育園に入園し、私も職場復帰して忙しくなりますが、この言葉を頭の片隅に置いて適度に頑張っていこうと思います。最後にこの育児という貴重な時間に楽しい思い出をたくさん残すことができた事に感謝します。本当にありがとうございました。

Mくん(1歳2ヶ月)のママ



### 子育て支援センターを利用したことのない方へ

子育て支援センターに遊びに来ませんか？利用したことのない方限定(数回利用した方もOK)で、少人数(5組程度)で遊びましょう!!

対象:生まれ育った地元から離れて子育てしている、令和5年4月以降に産まれた子の乳幼児親子さん。

日時:令和6年2月14日(水) 13時~14時30分

内容:足形をとって、簡単な製作をしましょう。身長や体重も測れます。

おもちゃもいっぱいあります。たくさんあそびましょう!!

※1月中旬からwebでの申し込みになります。詳しくは子育て支援センター(0577-33-7963)まで、お問い合わせください。

## ～胃腸炎～

これからの季節はより一層注意が必要な胃腸炎(ノロウイルス・ロタウイルスなど)!できるだけ人混みを避けたり、手洗いをして感染予防をしましょう! しっかり処理をしないと家族みんなに感染してしまうこともあり得ます。



～嘔吐物の処理の仕方～

### ◆用意する物

使い捨て手袋、マスク、袖付きエフロン(使い捨てもしくは色落ちしていい物)、ビニール袋、古いタオル(ペーパータオル)、塩素系漂白剤(キッチンハイター、ピューラックスなど)

感染してしまう原因は、①ウイルスに触れる事②ウイルスを吸い込んでしまう事なので、触れない・吸い込まないようにすることが大切です。

### ◆消毒液の作り方

ノロウイルス・ロタウイルスはアルコール消毒では効果がありません

A:汚染場所の消毒液・・・水500mlに対して漂白剤10ml  
(ペットボトルのキャップ約2杯)

B:衣類の消毒液・・・水1ℓに対して漂白剤約4ml  
(ペットボトルのキャップ約1杯弱)

### ◆処理方法 ～手袋、マスク、エフロンを装着する。換気の為、窓を開ける～

- ① 吐物にAの消毒液を浸した古いタオル(ペーパータオル)をかぶせて飛び散りを防ぐ
- ② 吐物を覆った古いタオル(ペーパータオル)で外側から内側に集めビニール袋に入れて口を縛る
- ③ 消毒液に浸した古いタオルで汚染場所を10分間覆いその後水拭きする
- ④ 使ったマスク、手袋、汚染場所を拭いたタオルなどをビニール袋に入れて口をしっかり縛って捨てる
- ⑤ 汚れた衣類は必ずBの消毒液に10分間浸してから洗濯しましょう(消毒しないと洗濯機の中で感染が広がってしまいます)衣類の色落ちが心配な場合は、85℃以上のお湯に1分間以上浸し、他の衣類と別に洗濯します。玩具は一度水洗いをして、よく乾燥させましょう。