



健康と病気

冬場に多いおう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

これってOK?下痢のときの食事!

下痢のときは、脱水症状にならないよう水分補給が大切です。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう!

白っぽい下痢に注意

白っぽい下痢便を特徴とするのが、ロタウイルスによる胃腸炎。おう吐と下痢によって体の水分と電解質が失われ、脱水症状を引き起こしやすくなります。

症状

- 突然のおう吐や白っぽい下痢便
- 37～38℃の発熱がある場合も(おう吐はない場合もある)

ケア

- こまめな水分補給
- 消化のよい食事
- 乳児は下痢便の付いたおむつを持って病院を受診

おう吐と下痢が治まり、いつもどおり食事ができたら、登園できます

○ お勧め

リンゴのすりおろし汁

おかゆ・おじや

柔らかく煮た野菜スープ

整腸作用があり症状が落ち着くまでは続けましょう。

× 避けたい物

かんきつ類

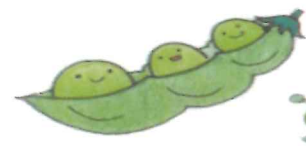
パン、バター、チーズ等

生野菜、繊維の多い野菜

腸を刺激したり、消化がよくなく、下痢を悪化させる為

避けましょう。

わらべうたの紹介

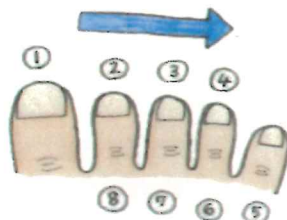
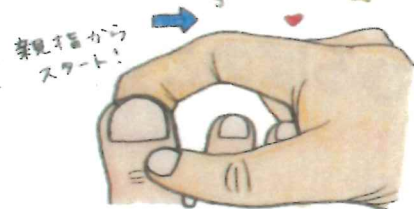


親子あそび

わらべうた

ふくすけさん

- ①ふく ②すけ ③さん
- ④えん ⑤どう ⑥まー
- ⑦こー ⑧ける ⑨そー
- ⑩はー ⑪やく ⑫いっ
- ⑬かん ⑭まし ⑮な



八代市5子育て支援センター お近くのセンターをご利用ください

八代市子育て支援センター (豊原上町・高田東部保育園内)

Tel. 31-7468

八代市南部子育て支援センター (三江湖町・ひので保育園内)

Tel. 33-2393

八代市北部子育て支援センター (高小原町・しらぬい保育園内)

Tel. 080-4694-2534

八代市ひまわり子育て支援センター (井上町・ひまわり保育園内)

Tel. 34-1056

八代市鏡子育て支援センター (鏡町南出・文政保育園内)

Tel. 34-7008

Tel. 52-1219

お気軽にお問合せください



MOA I

～子どもは宝 みんなで子育て～

八代市委託事業

八代市南部子育て支援センター

(ひので保育園内)

〒869-5163 八代市三江湖町1427

Tel.0965-33-2393

080-4694-2534(支援センター携帯)



人形劇
“おむすびころりん”
みんなで観たよ

おもちゃの広場

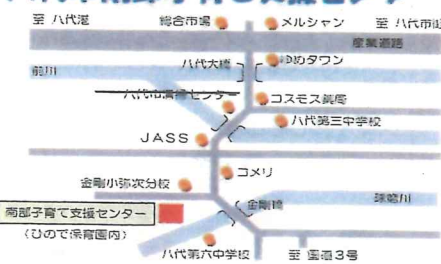
9・10月の
ひろばの様子

砂場あそび

みんなで応援!
みんなが主役!!
ミニミニうんどうかい

マタニティ smile 広場
(スタイ作り)

八代市南部子育て支援センター



ゆめタウン横の大橋を渡って道なりに行きます。コメリを過ぎたカーブを右に曲がり、まっすぐ行くとひので保育園が見えます。園内の黄色い建物が南部子育て支援センターです。

室内や園庭でたくさん遊べます! 親子でぜひお出かけください!

〒869-5163 八代市三江湖町1427 ☎33-2393

11月

ほくみのむし!みの中は裏起毛!!あったかいんだよ。風が吹いてももへっちゃらさ!でも人間のお友達はずごいね。薄着で元気!薄着していると冷たい外気が刺激となって、寒さに対する抵抗力が、強い体になるんだってさ!!



月	火	水	木	金	土
	1. 5センター 合同企画 移動動物園	2. スマイルひろば	3. 文化の日	4. 赤ちゃん スマイルひろば	5.
7. スマイルひろば	8. 赤ちゃん スマイルひろば	9. スマイルひろば	10. マタニティ smile ひろば	11. 赤ちゃん スマイルひろば	12.
14. スマイルひろば	15. 育児講座 救急講座	16. スマイルひろば	17. 麦島 スマイルひろば	18. 赤ちゃん スマイルひろば	19.
21. スマイルひろば	22. 赤ちゃん スマイルひろば	23. 勤労感謝の日	24. 八代・代隔 スマイルひろば	25. 赤ちゃん スマイルひろば	26.
28. スマイルひろば	29. 赤ちゃん スマイルひろば	30. スマイルひろば	11月28日(月)~12月2日(金)はひろばの中で "まつぼっくりのクリスマスツリー作り"します! *申込して下さいね! 材料費:100円です		

12月

♪サンタクロース 作詞:水田詩仙 作曲:フランス民謡
あかいきもの サンタクロース サンタクロース おおきなふくろを
おもそりにしよって どこへいくの



月	火	水	木	金	土
			1. 元気っこひろば	2. 赤ちゃん スマイルひろば	3. 元気っこひろば
5. スマイルひろば	6. 赤ちゃん スマイルひろば	7. スマイルひろば	8. マタニティ smile ひろば	9. 赤ちゃん スマイルひろば	10.
12. スマイルひろば	13. 赤ちゃん スマイルひろば	14. スマイルひろば	15. 麦島 スマイルひろば	16. 赤ちゃん スマイルひろば	17.
19. スマイルひろば	20. 赤ちゃん スマイルひろば	21. クリスマス会 バルーンアート	22. 八代・代隔 スマイルひろば	23. * 赤ちゃんスマイ ルひろば休み	24.
26. スマイルひろば	27. 赤ちゃん スマイルひろば	28. スマイルひろば	* 12月29日~1月3日...お休みです 1月は4日(水)スマイルひろばから始まりま す!		



11・12月の育児講座

マタニティ smile ひろば

助産師:西田祥子氏

日時:11月10日(木)9:30~12:00

12月8日(木)9:30~12:00

場所:南部子育て支援センター

* マタニティさん対象のひろばです

* 材料費100円(スタイを作る人)

* 定員5組

TEL:080-4694-2534(支援センター携帯)

*1週間前までに電話にてご予約ください

移動動物園

5支援センター合同企画

日時:11月1日(火)10:00受付

11:30終了予定(申込終了しました)

場所:八代市子育て支援センター

(高田東部保育園ランド)

救急講座

講師:子育て中の女性消防士

日時:11月15日(火)10:30~11:30

場所:南部子育て支援センター

* 定員:5組

* 事前の予約が必要です

* バスタオルをご用意ください



エプロン・三角巾・パンを持ち帰る袋
材料費:400円 *事前申込が必要です

はじめてのパン作り

講師:小原教恵氏

日時:11月17日(木)9:30受付

11:30終了予定 定員:5組

場所:麦島コミュニティーセンター和室



バルーンアートショー

日時:12月21日(水)

10時受付 10時半~11時半

定員:15組

出演:嶽村陽介さん・ゆきなさん

場所:ひので保育園

(アルパサーラ)

申込:各スマイルひろば内で受付

感染症対策を採りながらの講座になります。
定員や事前予約などのご理解とご協力をお願いします。
状況次第では中止の可能性もあります。

ひろばのご案内

ひろばに遊びに来られる時は予約はいりません。時間内はいつでもご利用いただけます。

育児講座やコミュニティーセンターでの手作りおもちゃ講座は予約が必要です。

スマイルひろば	9:30~12:00	歩行が安定してからの1歳以上の親子
赤ちゃんスマイルひろば	13:00~15:00	0歳から歩行が安定するまでの親子
元気っこひろば	9:30~12:00	年齢関係なく、親子が自由に遊べるひろば
麦島スマイルひろば	10:00~11:30	麦島コミュニティーセンターでの 手作りおもちゃ講座 *要予約
八代・代隔スマイルひろば		代隔コミュニティーセンターでの 手作りおもちゃ講座 *要予約
子育て相談	月~金 9:30~16:00	ひろば内での相談や電話でもOKです。