

2020 令和2年

2

第143号



まだまだ寒い日が続いていますが、暦の上では立春です。もうすぐ春がやってくるんだという、ウキウキ嬉しい気持ちになりますね。

でも、これからが冬本番。まだまだ気温が低く空気が乾燥した日が続きます。インフルエンザやノロウイルス等の感染性も流行する時期なので、手洗い・うがいを習慣づけ、部屋の換気にも気をつけて、予防に努めましょう。

今月もたくさんの方の来館をお待ちしています。



- ・プレイルームでは、2か月から就学前までの親子が遊べます。
- ・子育てで困っていること、悩んでいることがあれば、お気軽にご相談ください。
- ・各事業の開催日は入館を制限する場合がありますので、ご了承ください。

開館時間

午前8時30分～午後5時

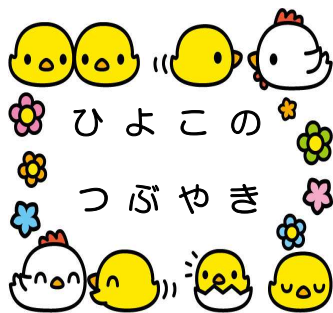
(プレイルーム利用時間 午前9時～午後4時)

休館日

月曜日・祝日・日曜日(第2日曜日は開館)



【発行】 久御山町子育て支援センター「あいあいホール」
TEL 0774(41)2263 / FAX 0774(41)2283



・インフルエンザが流行ってきました・

★インフルエンザって？

咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、のどの痛みなどの症状が見られます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かな？と思ったら医療機関で診てもらいましょう。

★インフルエンザかな？



まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。感染力が強いので、発症した後5日を経過し、かつ、熱が引いてからも2日間は外出を控えましょう。

★インフルエンザの予防対策として・・・

- ・こまめな手洗いを心がけましょう。
- ・室内の適度な室温（20～25℃）、湿度（概ね40%以上）・換気を行いましょう。
- ・規則正しい生活を送り、休養を十分に取らしましょう。
- ・バランスのとれた食事と適切な水分の補給に気を付けましょう。
- ・必要な時以外は人混みを避けましょう。
- ・インフルエンザウイルスにはアルコール消毒が有効です。



コンコン！！ 咳のかぜ ひいてませんか？

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルスや細菌が原因のものは飛沫感染（咳やくしゃみでうつること）によって広がっていきます。咳エチケット（咳やくしゃみをするときは腕・ティッシュで防ぐ、マスクをする）を守り、感染が広がるのを防ぎましょう。

おうちでのケア

- ・家の中に、洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして湿度を調節し喉を潤しましょう。
- ・咳がひどい時は背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸が楽になります。
- ・麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。



2月のおたのしみ会



2月22日（土） 午前10時30分～11時30分

2月のおたのしみ会に「フラダンスを踊ってみませんか？」ということで久御山町のフラダンスサークルの皆さんにきていただき、フラダンスを披露してもらったり、また一緒に踊ったりして過ごせたら・・・と企画をしました。

皆さんの参加をお待ちしています。楽しく一緒に踊りましょう。

2月生まれのお友だちをお祝いするお誕生会もしますよ。



・・・節・分・・・ 2月3日

「立春」の前日の「節分」。



一般的には、「鬼は外！福は内！」と声を出しながら豆をまき、

年の数（もしくは1つ多く）豆を食べ厄除けします。

邪気除けのために鰯と糞を戸口につるします。そして福を巻き込み縁を切らないために、今年は西南西を向いて恵方巻きを丸かぶり！！

笑顔いっぱいの一年になりますように！



二月（如月・きさらぎ）



ちょこっと豆知識

如月とは・・・

旧暦の2月「如月」は現在では2月下旬から4月上旬頃にあたります。

もともとは「衣更着（きさらぎ）」という漢字で、「寒さが厳しく重ね着をする（衣を更に着る）季節」という意味があったそうです。「如月」という漢字が当てられたのは、中国の2月の異名「如月（にょげつ）」が由来しているそうで、寒い冬が終わり、春に向かって、万物が次第に動き始めるという意味があります。

新暦の2月はまだ寒さが厳しく、梅の花が咲くのはまだ早い・・・と思いますが、旧暦2月ならば梅の花が咲き始め、春がそこまで来ている時期なのです。また、雁が越冬のために訪れる地域では、春になってシベリアへと帰って行く様子を見ることができるでしょう。

「梅月」「雪消月」などの月の別名を見ても、その様子を想像することができますね。



2月の日曜開館は9日です。