



らからら

♪♪子育て支援だより 2025年 No.9 ♪♪

鬼志別保育所子育て支援センター
宗谷郡猿払村鬼志別北町131番地

担当 小泉奈央子 (こいずみ なおこ)

TEL 2-3666 FAX 2-2266

回
覧



インフルエンザが流行しています

インフルエンザの症状の主な特徴



発熱

コロナよりも発熱は多い
夜の方がやすい



頭痛

一番つらいといわれやすい。
コロナよりも頭痛は多い



咳・痰

咳はインフルでもよくある
が肺炎にも注意が必要



関節痛・筋肉痛

逆に意外といわれないのが
関節痛や筋肉痛



鼻水

意外にもインフルでの鼻水
鼻づまりは多い



だるさ

だるさも言われるが
コロナよりも軽い



のどの痛み

典型的なのどの症状もある一方
のどの炎症がない例も



消化器症状

胃もたれや食欲不振
下痢がいわれやすい

2025年は例年よりインフルエンザの流行が早く、村内でも感染情報が聞かれています。インフルエンザは「予防ができる感染症」です。今一度、予防接種を始め、うがいや手洗い、マスクなどの感染対策を見直し、体調に異変があれば医療機関を受診して必要な処置を受けることをお勧めします。

しっかり食事！



たっぷり睡眠！



マスク着用！



石鹸で手洗い！



来春から札幌で一人暮らしが始まる二女ですが、家事全般をあまりさせてこなかったこともあり、料理のレパートリーも少なく前途が思いやられます。冬休み期間に家にいる時間が多くあるので、少し料理を教えようと思っています。何品か自力で作れるようになれば少し安心かな。。。なかなか子離れできていない私は、春から心配ばかりしているような予感がします。(こいずみ)

あそびの広場の様子

広場に参加のお友だちが会うたびに成長を見せてくれる様子に「すごいな」といつも感動します。とてもかわいく微笑ましいです♡



11月講座の様子「米粉おにぎりパン🍙」



かわいいおにぎりの形の米粉パン作りをしました！お手軽で美味しくとても好評でした。



★12月の子育て支援センターの予定★

- 12月 1日(月) 10時～あそびの広場「クリスマス制作」ミニ講座「感染症対策」小林保健師
- 5日(金) 10時～カフェの日(美味しいおやつやお茶を準備しています。お気軽にご利用ください。)
- 9日(火) 10時～あそびの広場「クリスマス制作」ミニ講座「楽しい手遊び」保育士
- 10日(水) 15時30分～子育てサロン☆美味しいおやつや飲み物を準備してお待ちしています☆
- 12日(金) 乳幼児健診・ブックスタート
- 17日(水) 10時～あそびの広場(ミニクリスマス会)
- 18日(木) 10時～おはなし広場♪絵本やエプロンシアターなどの楽しいひと時を過ごしませんか。