

# ほっと

## 2月号

札幌市西区保育・子育て支援センター  
(ちあふる・にし)  
札幌市西区二十四軒3条5丁目6-11  
電話：011-613-7882  
月～土曜日 9:00～17:00  
(祝日、年末年始を除く)  
令和6年(2024年)1月25日発行

一年で最も寒さの厳しい季節となりました。室内で遊ぶことが多くなりますが、天気の良い日は外に出て雪遊びをしてみるのも気分転換になります。手洗いやうがいなど感染症予防をしっかりと行い、寒い冬を元気に過ごしましょう。

### 今月の予定

- 1日(木) 野菜の日
- 4日(日) サンデーサロン
- 8日(木) 身体測定
- 13日(火) 栄養相談「ぱくぱくまんま」
- 20日(火) 避難訓練
- 21日(水) 親子同室講座(オンライン子育て講座)  
「子どもの自己主張～イライラしない関わり方～」
- 22日(木) 身体測定
- 28日(水) ホールであそぼう 11:00～11:30

### ほっとタイム

- ①11:30～
- ②16:45～

### ランチタイム

11:45～12:45

親子同室講座 親育ち応援団講座

## オンライン子育て講座『子どもの自己主張 ～イライラしない関わり方～』



- 日時：2月21日(水) 10:30～11:30
- 内容：子どもの自己主張への対応について悩む方への、言葉がけの仕方や関わり方などのヒント
- 講師：(株)コーチングプラス 代表取締役 石谷 二美枝 氏
- 対象：0歳～就学前のお子さんと保護者、これから親になる方 20組程度
- 申込：申し込みフォームからの受付、先着順
- 申込期間：2月7日(水)～2月19日(月)  
※期間内のみ、申し込みフォームにアクセス可能

申し込みフォームは  
こちら →



## 雪遊びができる公園をご紹介します！

空から舞い落ちる雪、積もった雪は、遊びの宝庫！温かい服装で、雪遊びを楽しみましょう。  
西区の雪遊びができる公園を4か所、紹介します。

### 二十四軒公園(二十四軒3条4丁目)

広々としたグラウンドや築山があり、のびのびと身体を動かすことができます。

### 発寒西公園(発寒8条13丁目)

広い公園内にスキーもできる大きな雪山と小さめの雪山があります。

### 農試公園(八軒4条西6丁目)

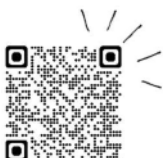
圧雪ひろばがあり、雪のスロープでそり滑りを楽しめます。寒くなったら、屋内サンルームの採暖室を利用できます。駐車場もあります。

### 五天山公園(福井423番地)

たっぷりの雪にうもれて遊ぶことができます。広い駐車場、管理事務所内にトイレもあります。



雪遊びの服装や  
遊び方はこちら！



公園検索システムで  
近所の公園を探して  
みよう！





# 冬を元気に過ごそう！

寒い日が続いていますね。感染症に負けない元気な体づくりをしていきましょう。今回はちあふる・にし看護師に、子どもの健康について聞いてみました。



## 感染症の季節を乗り切りましょう



### ◎基本は手洗い

ウイルスのついた手で口や鼻、目などに触れるとそこからウイルスが体内に入り込みます。流水、石鹸による手洗いは、丁寧に 20～30 秒かけて行うのが望ましいです。食事前、外出後などに手洗いを行いましょう。

### ◎室内の湿度を保ちましょう

空気が乾燥すると、鼻や喉の粘膜がダメージを受けますし、ウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器や室内に洗濯物を干すなどし、乾燥を防ぎましょう。

### ◎十分な休養とバランスのとれた食事をしましょう

規則正しい生活を送り、睡眠時間をしっかりととりましょう。質のよい睡眠をとることで、成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンはその名の通り成長を促すだけでなく、細胞を修復する働きがあるとされています。傷んだ細胞を修復することで、免疫力アップにつながります。また、バランスのとれた食事を日頃から心がけましょう。

### ◎感染症の流行期には、人混みを避けましょう

インフルエンザやRSウイルスなどは、人のくしゃみや咳のしぶきを吸い込むことで感染します。人の多いところでは感染のリスクが高くなります。

### ◎定期的な換気をしましょう

寒い季節は換気が難しくなりますが、窓を少しだけ開けてこまめに換気するなど、工夫しましょう。



## 大丈夫？鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、他の病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。

ご家庭では、鼻水が出たら拭く、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくように、「鼻を拭いたら、気持ちよくなったね」などの声かけや、片方ずつ鼻を塞いで口を閉じて「フーン」と鼻をかむ練習を繰り返していけるとよいです。

## やけどに注意！



寒くなると、ファンヒーター、ポット、加湿器などの熱具を使うことが多くなります。熱いお湯やスープをこぼしたり蒸気に手を当てたりすると、やけどの恐れがあります。また、カーペットやカイロなどで、じわじわとやけど状態になる低温やけどにも注意が必要です。一度使い方を確認してみましょう。

子どもがやけどをしたときは、すぐに流水で冷やしましょう。衣類を着ているときは服の上から水をかけます。水ぶくれができたときや広範囲のやけどのときは、病院を受診しましょう。



さっぽろ子育て情報サイト  
西区の子育て情報を見ることができます。



さっぽろ子育てアプリ  
アプリのダウンロードができます。



さっぽろ市  
02-G02-22-2610  
R4-2-1629