

回覧

白板地区福祉ひろば事業推進協議会

子育て支援事業（0～3歳児対象）



11月のハッピーキッズ

助産師さんによる
親子ふれあいあそび
ベビーヨガ



おいしい
だいこん
収穫体験



日 時 11月18日(水) 午前10時～
場 所 白板地区福祉ひろば
持ち物 飲み物、バスタオル、保湿剤(必要な方)

ハッピーキッズ 11月

保健師一言アドバイス

11月は助産師さんによる「ベビーヨガ」
で親子ふれあい遊びをします。

ベビーヨガはパパやママのひざの上で
体を動かすことで脳を刺激し、筋肉を
発達させ、リズム感、バランス感を養い
ます。

親子で一緒にいっしょに楽しめます。
また、ひろばの畑で“大根抜き体験”も
あります。お楽しみに。



冬の感染症



冬に流行する感染症には、発熱、鼻水、喉などが
主症状の呼吸器感染症と、嘔吐や下痢が主症状のお腹
にくる感染症があります。

特にインフルエンザは重症化しやすく注意が必要
です。

突然の発熱
(38℃以上)

インフルエンザの症状

咳・鼻水

のどの痛み

食欲低下

嘔吐・下痢



予防するためにできること

- ①人ごみを避ける。
- ②湿度は50～60%くらいでこまめな換気をする。
- ③十分な睡眠・休息をとる。
- ④バランスのよい食事と十分な水分補給をする。
- ⑤予防接種を受ける。

予
告

次回12月16日(水)は
クリスマス会

問合せ：白板地区福祉ひろば
0263-33-4168