5月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2 こいのぼり作り週間終	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7
8	9	10 アロマサシェを作ろう週間始	11 身長体重計測日 9:30～	12 親子スポット 10:00～	13	14
15 わかば相談室 9:00～17:00	16 わかば相談室 9:00～13:00	17	18	19	20	21
22	23	24 親子スポット 10:30～	25 身長体重計測日 9:30～	26	27	28
29	30	31				

５／１０（火）～６／１１日（土）アロマサシェを作ろう週間

ロウ、ドライフラワーを使ってアレンジを楽しみながら作ってみましょう！

アロマサシェ

１１日・２５日（水）身長・体重計測日　９：３０～１２：００

身長・体重を計測したり、育児の相談等にも応じます。

１２日（木）親子スポット「畑作り・苗植え」　１０：００～

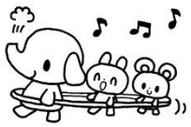
夏野菜の苗を植えて、畑作りを楽しみましょう。

１５・１６日（日・月）わかば相談室　　臨床心理士　今村泰洋さん

悩みや困ったことを相談してみませんか。ご希望の方はお早めにご連絡下さい。
生涯学習センター・郷相談室にて行います。

２４日（火）親子スポット「外で遊ぼう！」１０：３０～　雨天順延

お庭で春のミニミニ運動会ごっこを楽しみましょう！



毎週水曜日は体操の日！！１０：３０頃から１０分程度です

ラジオ体操や簡単なストレッチをします。みんなで一緒に気持ちよく体を動かしましょう！

～誕生会・絵本の会～

誕生会・絵本の会は、コロナ感染症拡大防止のため、今年度は中止とします。なお、誕生カードは誕生月にプレゼントをしますので、職員に声をかけてください。

写真撮影のお願い 子育てひろばの様子の写真を、おたより等で掲載する場合があります。また記録用に撮影もします。もし不都合な場合がございましたらお知らせください。

皆さんにひろばで遊んで頂く為に以下のご協力をお願いします。

- 来所する場合は親子ともに自宅で検温をして、マスク着用（大人）をお願いします。
- 玄関で必ず手の消毒をして下さい。
- 受付時に来所者全ての方に検温を実施します。
- 機嫌が悪い、微熱や咳、鼻水、喉の痛み、感染症、または疑いのある場合（ご家族に体調不良の方がいる場合も）は施設の利用をお控え下さい。
- 完治したと思った後でも、体内にウイルスが残っていることがあるので、十分に休養し体力が戻ってから利用しましょう。
- 帰り際、使ったおもちゃは使用済みおもちゃ用のかごの中に入れるようにしましょう。

※新型コロナウイルス感染状況により、子育てひろば開放、催しなど、急遽中止・変更となる場合もありますので、ご了承ください。

大島町子ども家庭支援センター　**通信252号**（2022年４月発行）

わ～わ・くらぶ

子ども家庭支援センターは、妊娠期～１８歳までの子どもと家庭の総合相談の窓口です。子ども本人、保護者、子どもに関わる方、どなたでも相談できます。子育てについて、困っている事や悩んでいることがあれば、どんなことでもお気軽に相談して下さい。

子育て交流ひろば

○乳幼児親子の出会いの場、ゆっくり過ごせる場所です
○子育ての情報交換や仲間づくり
○子育ての講座や行事
○子どもと家庭の相談も随時、お声かけ下さい
○授乳やおむつ替えが出来るスペースがあります

利用時間　月曜日～土曜日（祝日を除く）
　　９：３０～１６：００
所在地　大島町野増字大宮
　　野増地域センター内
電話　０４９９２－２－２３８１
E-mail c050701@town.tokyo-oshima.lg.jp

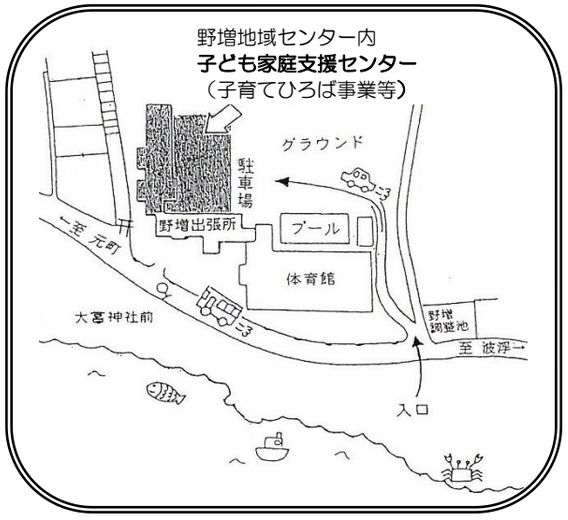
子どもと家庭の相談

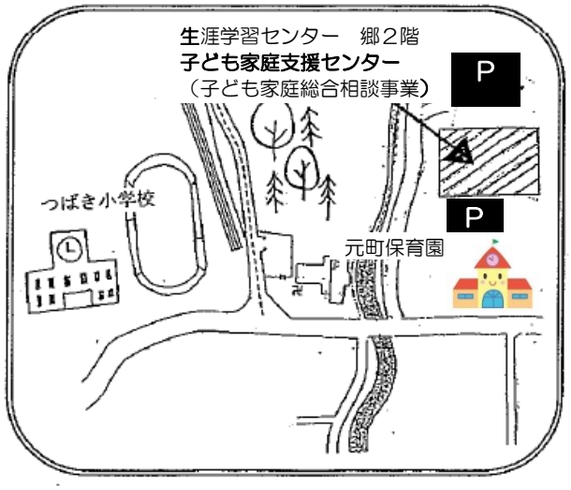
・育児の仕方や子どもとの関わり
・子育ての悩みや家事の事・子どもの発達や行動
・保護者の気持ち　・療育にお困りの時
・子育ての支援についての情報提供
＊相談内容により、他の機関などをご案内する場合もあります。

虐待に関する相談

虐待に気づいたら、虐待が疑われる場合は速やかに連絡相談をして下さい。連絡、相談された方が特定されないよう秘密は守ります。

利用時間　月曜日～金曜日（祝日を除く）
　　９：００～１７：００
所在地　大島町元町字丸塚５４８－１
　　大島町生涯学習センター・郷２階
電話　０４９９２－２－２３９８
E-mail c050701@town.tokyo-oshima.lg.jp





春風が心地よい季節となり，新年度がスタートしました。入園、入学、就職など春は子どもも大人もからだや心にストレスを感じやすい季節です。最もよい解決法は毎日の生活パターンをほぼ一定時間に同じ内容で繰り返し、生活リズムをつくることです。まずは、起床時間と就寝時間を一定にするところからスタートしてみましょう。からだの調子がよくなれば心も健康になりますよね。新しい生活に慣れるのにまずは１週間、次に１か月、３か月、半年、１年・・と目安があります。特に最初の１，２か月は、余裕がないのは当然のこと！その間は、食事は鍋や丼ものなどの簡単メニューにして、部屋にホコリがあっても、洗濯物の山があっても OK！それよりも大人もしっかりと睡眠をとりましょう。子どもには抱っこするなどスキンシップをたくさんしたり、話をたくさん聞いて、笑って過ごせる時間を大切にしましょう。生活リズムがつかめれば、色々できることも必ず増えてくることでしょう♪

親子で見直そう！感染を防ぐ生活習慣

日常生活を大きく変化させたコロナ禍が長期にわたっています。感染症にかからないためには、どのような点に注意すればよいのでしょうか。家族で話し合い一緒に実践することで、感染しない・感染させない生活を心がけたいですね。

免疫低下を予防して、感染症に負けない体力づくりを！

人間のからだには、病気にならないようにする防衛機能が備わっています。それが免疫です。免疫の働きが低下するとからだを守る力も弱くなってしまうので、健康維持のためには免疫を下げないことが重要です。

●免疫ってなに？

免疫とは、病原菌やウイルスなどの異物からからだを守る機能のこと。体内に侵入した異物を攻撃することでからだを正常に保つ大切な働きをします。

感染しない・させない３つのポイント！

①バランスの良い食事

からだをつくるのは食事です。主食、主菜、副菜をなるべくそろえて、さまざまな栄養素を摂取できるようなバランスのよい食事を心がけましょう。

●タンパク質・ビタミン類をしっかり！

感染予防のためには、筋肉をつくるタンパク質が不可欠です。また、ビタミン類も重要な働きをします。肉、魚、卵、乳製品、大豆製品のほか、野菜などもバランスよく摂るようにしましょう。

●腸を元気にする食品を！

からだの健康には、腸内の善玉菌を増やすことが重要です。善玉菌を活性化させる発酵食品（チーズ、ヨーグルト、納豆など）や食物繊維（野菜、海藻、きのこ、豆類など）が豊富に含まれている食品を積極的に摂りましょう。

●からだを温める食品を！

スープやみそ汁など温かい食事はからだを内側から温めます。食べることで体温があがり、不調が改善することも。平熱が３６度を下回る低体温のお子さんの場合は、特に気をつけたいですね。

●よくかんで食べる！

唾液は外から侵入してくる異物を排除し、からだを感染症から守ってくれています。かみごたえのある食品をよくかんで食べ、唾液をたくさん出すようにしましょう。

②からだを動かす

運動はからだを温めるだけではなく、心身がリラックスするためストレスの軽減にもつながります。少し汗をかくぐらいの運動がおススメです。

●筋力をつける！

筋力の量が増えると、運動が好きになったり、ケガを避けられるようになったりします。まずは親子でラジオ体操やからだを使った遊びをしましょう。

●外遊びをして日光を浴びる！

健康への悪影響のイメージが強い紫外線ですが、一方で感染症の予防効果があるビタミンDを生成する役割も。外遊びや散歩など、日光にあたる機会をもちましょう。

●体温を上げる！

体温を上げるとからだに抵抗力が高まります。また、副交感神経が優位になってからだがリラックスするため、ストレス軽減にもつながります。入浴も効果的です。親子で入浴し、湯船につかりながら１０分程度お話をする時間をもちましょう。

③ストレスをためない

過度のストレスがあると自立神経のバランスが崩れ、感染症にかかりやすくなります。ストレスをためないためには、早寝早起きや過度な運動、バランスよい食事、質の高い睡眠など習慣化することが大切です。

●ストレスサインを見逃さず、親子で笑う生活を！

お子さんにストレスサインがあらわれているときは、ゆっくり話を聞いてあげましょう。また、ストレスの緩和には笑うことが効果的。親子で一緒に楽しい体験をして、リラックスできる時間を過ごしたいですね。

子どものストレスサイン

子どものストレスサインは、からだの不調や感情、行動にあらわれます。日頃からお子さんの様子を観察して、ＳＯＳに早く気づいてあげましょう。

からだのサイン	感情や行動のサイン
・腹痛や頭痛	・いつもより甘える
・発熱	・乱暴になる
・吐き気	・口数が減る
・嘔吐	・イライラしている
・下痢　など	・落ち着かない　など

子育て“ひろば”へようこそ❦

子育てひろばってどんな所？

・子育ての悩みや不安を話せる人が欲しいなー。
・同じ子育てをしている親と話がしたいなー。
・月齢や年齢が同じ子ども同士触れ合いたいなー。
・親子で一緒に出かけられる友だちが欲しいなー。

そんなふうに思ったら気軽に子育てひろばに遊びに来て下さいね。

ひろば内での様子

ひろばはいつでも子育てママやパパの見方です。あたたかな“つながり”ができる場所、親子で元気になれる場所。そんなひろばでありたいと思っています。

乳幼児期は親子の愛着関係が育つ最も大切な時期と言われています。同じ子育て中のお母さんと同じ場で集い、笑ったりおしゃべりしたり、子育ての悩みを聞いてもらったりしながらお子さんと一緒に楽しい時間を過しましょう。お母さんが笑顔でいれば子どもはいつでもハッピー！ですよね。

～一時預かりについて～

「病院を予約したんだけど、子どもを見てもらえないかな？」「保育園や学校の行事に参加したいから下の子どもを預かってもらえないかな？」など、ちょっとお子さんをお願いしたい時はありませんか？子ども家庭支援センター“ひろば”では子育てのお手伝いとして「一時預かり」事業を行っています。

★大島に住所を持つ、生後３か月から未就園児のお子さんが対象になります。（有料です）
★午前９時～午後５時の４時間以内（土日祝は除く）で週３回まで利用が可能です。
※詳しい内容については電話にてお問合せ下さい。☎（２）２３８１

令和４年度　第一次児童巡回相談について

東京都児童相談センターの児童福祉司、児童心理司が来島し、18 歳未満の子どもの成長に伴って生じるさまざまな問題（心身の発達・しつけ・性格・非行・虐待等）や愛の手帳の交付申請についての相談・助言を行います。

相談を希望される方は、予約制ですので、6月6日（月）までにお申し込みください。

【実施日時】　６月　２２日（水）　13 時～17 時
　　２３日（木）　９時～17 時
　　２４日（金）　９時～12 時
【実施場所】　大島町生涯学習センター・郷
【実施機関】　東京都児童相談センター
【予約・問合せ】大島町子ども家庭支援センター
　　電話（２）２３９８

わからないことがありましたら、お気軽にご相談ください。