南風原町子育て通信

1月号
Vol. 9

発行/南風原町役場　保健福祉課　健康づくり班（ちむぐくる館）
〒901－1195　南風原町字宮平697－10
電話☎ 098－889－7381

こんにちわ♪毎日、育児お疲れさまです。南風原町では、育児中のママ・パパを応援するサービスや制度がたくさんあります。
そのサービスをもっと多くのママ・パパに知ってほしくて子育て通信を始めました。ぜひ、ご覧になって役立ててくれたら嬉しいです★

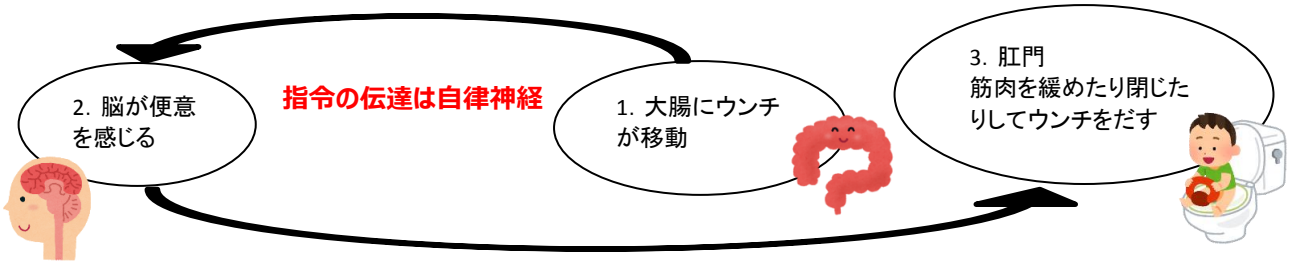
☆すくすく子育てコラム☆

Q．子どものウンチが毎日でません。どうしたらいいですか？

A．長い休み明け生活リズムはどうですか？生活リズムを整えて、しっかり大腸を動かしましょう！

ウンチが毎日でない子が増えてきています。大腸は1日の生活の中で2～3回しか動きませんので、タイミングが大切です。便秘にならないためにも、生活リズムを整えて、大腸を動かすタイミングを逃さないようにしましょう！

★生活リズムを整えることは自律神経を鍛えることにもつながります★



生活リズムが整うと、ウンチの時間も決まってきます。

【大腸が動く条件　便秘にならない条件】

①胃に食物が入ると大腸が動き出す

前日からたまっていたウンチが大腸に移動するのは朝食後です。

朝食はとっていますか？朝食を食べた後、時間に余裕はありますか？「早く、早く」は便意を感じにくくなります。

②体を動かすと大腸は動き出す

体を使った遊びは、腹筋や足の筋肉など、力むための筋肉を鍛えます。泣くことも運動になるため大切です。

③ウンチの量は食物繊維の量できまります

食物繊維は野菜に含まれています。1日に必要な野菜の量を確認しましょう。水分不足も便秘になりやすいです。

	1～2歳	3歳
1日の野菜の量	130g	170g

☆1月乳幼児健診☆

◎乳児一般健診
　日時／1月19日（日）

◎1歳6ヶ月児健診
　日時／1月9日（木）

◎2歳児健診
　日時／1月23日（木）

◎3歳児健診
　日時／1月30日（木）

各対象者には個別通知しています♪

☆予防接種のこと☆

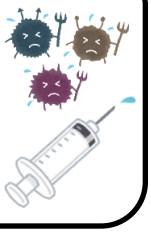
〈定期予防接種〉 **小児肺炎球菌**について

接種年齢：生後2ヶ月～5歳未満
回数：1～4回
　（接種開始年齢によって回数・間隔が異なります）

どんな病気？

肺炎球菌は、子どもの多くが鼻の奥に持っていて、ときには中耳炎や重い髄膜炎などを引き起こします。肺炎球菌が原因の可能性髄膜炎は、5歳未満では年間で150人前後が発症しています。

予防接種すると、髄膜炎が減少したという報告もあります☺



☆子育てサロン☆

～講座のお知らせ～

ほっちさんと描こう(第2弾)

日時：1月28日（火）
場所：ちむぐくる館（畳間）
材料費：200円
持ち物：ハサミ、のり

～サロンの開催場所☆日時～

第二団地サロン	（第二団地集会所）	毎週月曜日	**1月20日からスタート**
与那覇サロン	（与那覇コミュニティセンター）	毎週火曜日	**1月14日からスタート　（1月28日休み）**
新川サロン	（新川コミュニティセンター）	毎週水曜日	**1月8日からスタート**
兼城サロン	（兼城公民館）	毎週木曜日	**1月9日からスタート**
照屋サロン	（照屋コミュニティセンター）	毎週金曜日	**1月10日からスタート**
ちむぐくる館サロン	（町総合保健福祉防災センター）		**1月28日（火）**

令和2年もたくさんの
方々のご利用お待ちし
ています☺

お問い合わせ先：南風原町社会福祉協議会　TEL　098-889-3213

☆ファミリーサポート☆

～子育てサポート養成講座～

子育てサポート養成講座とは？

子育て支援に必要な基本的知識・技術を習得し、保育サービスを提供できる人材を養成します。全講座修了後は、有償ボランティア（サポーター）として、南風原町ファミリーサポートセンターで活動できます。

【日程】
2/14（金）　9：30～15：00
2/15（土）　10：00～17：10
2/18（火）　10：00～16：00
2/20（木）　10：00～17：00
2/21（金）　10：00～16：40

【場所】　ちむぐくる館
【受講料】　無料
※但し、テキスト代2000円
材料費500円
【定員】　25名
【お申込・お問い合わせ先】
南風原町社会福祉協議会
TEL 098-889-3327
※締め切り　1/31（金）

☆相談窓口☆

～ ひとりで抱えず相談しましょう ～

育児や健康面、生活面、経済面で困っていることについて、様々な相談先があります。困ったときは相談しましょう。

- **こども課（役場1階）　月～金曜日　8：30～12：00/13：00～17：15　℡889-7028**
  ☆子育てのいろいろな悩みに関すること
- **保健福祉課（ちむぐくる館）　月～金曜日　8：30～12：00/13：00～17：15　℡889-7381**
  ☆健康や病気、育児に関すること
- **親子通園事業　ゆうな園　電話受付時間　13:00～16:00　℡889－4902**
  ☆発達の気になる未就学時のお子さんを対象に、お子さんの発達に応じた保育を行っています。
- **社会福祉協議会（ちむぐくる館）　月～金曜日　9：00～12：00/13：00～16：00　℡889-6270**
  ☆生活（経済的なこと、家族のこと、仕事のことなど）に関する心配事など