

けんこう 健口キッズ



11月に実施した3歳6か月児健診で、むし歯が1本もなかったお子さんたちです。



Kunimi's Baby

国見町で生まれた赤ちゃんです！

わたなべ たつおみ
渡辺 健臣 くん (R6.8.21生)

【名前の由来】

お父さんとお母さんの名前を入れて、健やかに成長していくことを願って名付けました。

【ご家族からのメッセージ】

生まれてきてくれてありがとう。元気にすくすくと大きくなってね！



子育てインフォメーション



3歳6か月児健診

- 日 時 2月13日(木) 午後1時45分～午後4時30分ごろ
- 受付 午後1時30分～午後1時45分
- 会場 森江野町民センター
- 対象者 令和3年5月21日から令和3年7月31日生まれ

3か月児・9か月児健診

- 日 時 2月27日(木) 午後1時45分～午後3時ごろ
- 受付 午後1時15分～午後1時45分
- 会場 観月台文化センター
- 対象者 3か月児健診 令和6年10月生まれ
9か月児健診 令和6年4月生まれ

ニコニコ相談会

- 日 時 2月19日(木) 午前10時～午前11時30分
- 会場 子育て支援センター(藤田保育所内)
- 対象者 国見町在住の妊婦、国見町在住の乳児及び保護者
- 持ち物 母子健康手帳、子どもの飲み物
- 申込み 前日までに福祉課子育て支援係または藤田保育所(☎585-2374)へ連絡

ももさぼLINE相談

保健師、助産師、管理栄養士などの専門職員がどんな些細なことでもお答えします！お気軽にご相談ください。

受付 月曜日から金曜日
午前9時から午後5時



相談はコチラ！

子育て情報
をお届け！

今月の対象は

出産まで 新生児 乳幼児 小・中学生

☎ 子育て支援センター (福祉課子育て支援係内) ☎ 585-2179

くにみ
子育て
ひろば

赤ちゃんの冬の寒さ対策

～快適な室温や服装とは～

「何を何枚着させていいのかわからない」「部屋の乾燥が気になる」「風邪やインフルエンザにかからせたくない…」寒い冬の育児は、いつも以上に心配事が増えます。赤ちゃんが快適に過ごし、寒い冬を元気に乗り切るためのポイントをご紹介します。



1 日中の室温は23℃、湿度は40%以上に

- 室内温度は、23℃を目安に暖房を設定しましょう。
- 室内が温まると湿度が下がります。そうすると、のどや鼻の粘膜の働きが鈍くなり、感染症にかかりやすくなります。加湿器などを使って湿度40%以上になるようにしましょう。

2 冬とはいえ着せすぎない

- 暖房が効いた室内では、赤ちゃんの衣類も大人と同じ枚数が目安です。ただし、布団にくるまれている場合は「大人より1枚少なめ」に。赤ちゃんは大人より熱産生が多く、重ね着しすぎると冬でもあせもができることがあります。
- 寒いから靴下を履かせたくなりますが、滑って転倒する危険性がありますので、室内では基本的にはだして過ごしましょう。

3 1日2～3回は換気する

- 閉めきった室内はハウスダストやカビ、炭酸ガス(吐いた息)などがたまり、空気が汚れてきます。エアコンや電気ストーブを使う場合は、朝晩に窓を開けて空気を入れ替えをしましょう。
- 石油やガスタイプのストーブを使う場合は1時間に1回を目安に換気をしましょう。

4 1日1回は外へ

- 外に出て太陽の光を浴びることは、赤ちゃんだけではなく、パパママの心身の元気にも大切です。生活リズムを考えて、一日1回は外に出ましょう。近所の公園で遊んだり、家の周りを散歩するだけでも十分です。

5 お出かけの服装も大人と同じ枚数でOK

- お出かけの服装は、親子ともに薄手で風を通さない、動きやすいものがおすすめです。厚手のものを1枚より、薄手のものを2枚着せる方が保温効果が高く、脱ぎ着しやすいです。温かい屋内に入ったら上着を1枚脱がせるなどして調整してあげましょう。

6 夜間の室温は15～20℃ぐらいに

- 夜間も暖房を使う場合には、温風が赤ちゃんに直接当たらないようにし、室内温度を15～20℃、湿度を40%以上に保ち、寝やすい環境をつくってあげましょう。
- 寝る時の服装で大切なのは、肩とおなかをカバーしてあげること。赤ちゃんには、肌着+ウエア(おなかが出ない2WAYオールやロンパース)が基本です。寝ている間もよく動き、布団から出てしまう子には、その上からスリーパーを着せるのもいいでしょう。