

すくすくらんど

子育てに役立つ情報や、市内で行われる子どもが参加できるイベントなどの情報をお知らせします！

**乳児の「はみがき教室」と
幼児の「ぴかぴか教室」**
健康増進課(☎72-8265)

こちらの教室も無料で、歯
ブリシのプレゼント付きです。
「11〜12カ月児向け「はみがき教室」」

歯が生え始めたお子さんの
歯磨きを練習します。
■とき…12月18日(金)9時
30分〜11時

■ところ…健康管理センター
■対象…歯が生えている乳
児(目安は11〜12カ月頃)
とその保護者

■定員…10組(先着順)
■申し込み…12月17日(木)
までに電話で同課へ

※「はみがき教室」の予約
とお伝えください。
「1〜3歳児向け歯科検診
付き「ぴかぴか教室」」

歯科検診と歯磨きの練習
ができます。
■とき…12月14日(月)10
時〜11時30分(受け付けは
10時15分まで)

■ところ…健康管理センター
■対象…1〜3歳児とその
保護者

■定員…20組(先着順)
■申し込み…12月7日(月)ま
でに電話で同課へ
※「ぴかぴか教室」の予約
とお伝えください。



子育て支援課
☎72-8260

「冬の生活習慣」を身に付けて風邪予防を

寒さが一段と増してきて暖房を本格的に使うこの時期、空気も乾燥してきて風邪やインフルエンザの流行が気になりますね。これから冬に向かって元気に過ごすための生活習慣を身に付けましょう。

◎家族でガラガラうがい

風邪の予防に大切なうがいですが、習慣付けるのはなかなか大変ですね。まずはうちの人がやってみせるのが一番！お子さんが外から帰ったら「一緒にやろう」と誘ってみてください。

最初にブクブクうがい
で口をゆすいだ後、上を
向いて喉の奥の方でガラ
ガラうがいをします。



小さい子は、口に水を
含んで「ベツ」と吐き出
す練習から始めましょう。

◎正しい手洗いを

手洗いで予防できる病
気はたくさんありますが、
風邪もその一つです。正
しく洗って健康に過ごし
ましょう！

せっけんをつけて泡立
てたら①手のひら②手の
甲③指の間④指先、つめ、
親指(バイクのハンドルを
握るように)⑤手首の順に
洗った後、流水で十分に
洗い流し清潔な乾いたタ
オルで水分をしっかりと拭
き取ります。



◎暖かく着る「1」

寒さが厳しくなると
るとたくさん着せたくな
りますが、もこもこ厚着
では活発に動かせせん。
むしろ汗をかき過ぎて体
を冷やしてしまうことも
あります。

薄着で体を温めるコツ
は、肌着(綿100%がお
勧め)を着たり、長袖の衣

服を重ね着(襟や袖口が締
まった服を選ぶ、ズボン
の中にシャツを入れて体
温を逃さない)するほか、
外出時は着脱しやすいベ
ストやジャンパーなどを
着ると体温を調節できる
のでお勧めです。



◎風邪予防のポイント

うがいや手洗いのほか、
①汗をかいたらすぐ着替
え②バランスの良い食事
③部屋の換気と加湿(室温
は20度前後、湿度は60%
くらいを保つ)④規則正
しい生活リズム⑤人ごみ
を避けるなど、日ごろか
らこれらのことに心掛け、
みんなで寒い冬を元気に
過ごしましょう！



80の専門店とAEON

PAL

江釣子ショッピングセンター・パル
〒024-0072北上市北鬼柳19-88 TEL0197-85-2511(代)
PALホームページ <http://www.ee-pal.com>

パルはお客様の安心安全なお買物のため、
安全衛生管理を徹底して行いながら営業しております。

30th Anniversary

大抽選会

12/11まで開催中!

岩手県内人気温泉旅館
ペア無料宿泊券 10本

岩手県内人気グルメセット 20本

抽選方法
パル専門店でお買い上げ税別200円毎に抽選補助券進呈。補助券5,000円分まで1回の抽選に参加できます。

●抽選会場:2F / 中央エスカレーター脇特設会場 (朝の伊太利階前)
●抽選時間:10:30~19:30

ご来店の際は、マスク着用にご協力をお願いします。

NEW SHOP OPEN!

DAISO

ダイソー

100円ショップザ・ダイソー江釣子SC店
12月11日(金)パル2FにOPEN!