す す 子育てに役立つ情報や、

殳立つ情報や、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!

ブラシのプレゼント付きです。 11~12カ月児向け「はみ どちらの教室も無料で、歯

30分~11時 の歯磨きを練習します。 ■とき…12月18日金9時 歯が生え始めたお子さん

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

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

付き「ぴかぴか教室」】 とお伝えください。 ※「はみがき教室」の予約 (1~3歳児向け歯科検診 歯科検診と歯磨きの練習

10時15分まで) 時~11時30分(受け付けは ■とき…12月14日(月)

■ところ…健康管理センター

ができます。

※「ぴかぴか教室」の予約 でに電話で同課へ ■申し込み…12月7日/月ま ■定員…20組 (先着順) ■対象…1~3歳児とその

とお伝えください。

幼児の「ぴかぴか教室」 乳児の「はみがき教室」と

健康増進課 (272 - 8295)

子育て支援課 **2**72-8260

に付けて風邪予防を 「冬の生活習慣」を身

風邪もその一つです。正

気はたくさんありますが、

しく洗って健康に過ごし

せっけんをつけて泡立

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

◎家族でガラガラうがい

さんが外から帰ったら「一 まずはおうちの人がやっ がいですが、習慣付ける ください。 緒にやろう」と誘ってみて てみせるのが一番!お子 のはなかなか大変ですね。 風邪の予防に大切なう

ガラうがいをします。 向いて喉の奥の方でガラ で口をゆすいだ後、上を

寒さが一段と増してき

親指(バイクのハンドルを 甲③指の間④指先、つめ、 てたら①手のひら②手の

握るように)⑤手首の順に

含んで「ペッ」と吐き出

小さい子は、

口に水を

す練習から始めましょう。 手洗いで予防できる病

は20度前後、

き取ります。

初めにブクブクうが

勧め)を着たり、長袖の衣 は、肌着(綿100%がお

◎暖かく着るコツ

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

過ごしましょう!

薄着で体を温めるコツ

③部屋の換気と加湿(室温 ①汗をかいたらすぐ着替 え②バランスの良い食事 ◎風邪予防のポイント うがいや手洗いのほか

洗い流し清潔な乾いたタ 洗った後、流水で十分に

オルで水分をしっかり拭

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



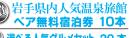
みんなで寒い冬を元気に らこれらのことに心掛け、 を避けるなど、日ごろか しい生活リズム⑤人ごみ くらいを保つ) ④規則正 湿度は60 % パルはお客様の安心安全なお買物のため、



江釣子ショッピングセンター -・パル 〒024-0072北上市北鬼柳19-68 TEL0197-65-2511(代) PALホームページ http://www.ee-pal.com

安全衛生管理を徹底して行いながら営業しております







バ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円分で1回 の抽選に参加できます。



ご来店の際は、マスク着用に ご協力をお願いします。



きたかみ 令和2年11月27日