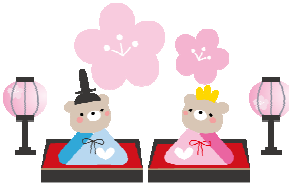


# こんにちは赤ちゃん訪問だより

No.51 2月12日

大分市民児協 子育て支援部  
大分市保健所 健康課



立春を迎え、暦の上では春となりましたがまだまだ寒い日が続きますね。インフルエンザも流行していますので、日頃から手洗いや咳エチケットなどおこないながら体調に気をつけましょう。

## 子育て支援部より

私達の校区は、ここ数年マンションが次々と建ち、転勤してくる方もあり、出入りの多い地区です。

赤ちゃん訪問は、事前に連絡を取り、メッセージカードを添えたミニ花束と、上の子どもさん達と遊ぶために折り紙で作ったこまを持参し、民生委員さんと私達と3人で訪問しています。どの家庭も気持ちよく受け入れてくださり、月に2回開催している子育てサロンも紹介しています。

赤ちゃんを抱かせてもらいおしゃべりしていると、つい時間を忘れてしまうほどです。

先日、サークルに参加していたお母さんから「このサークルで初めて親も子もお友達ができた」と言われ、「よかったねー」と一緒に喜び、嬉しくも思いました。

これからも微力ながら少しでも地域の方達のお役に立てればと思い、この活動を続けていきたいと思っています。

( 大分市 主任児童委員 )

### ◆インフルエンザに注意しましょう◆

日常生活でできる予防法を取り入れ、インフルエンザに感染しないように気をつけましょう。また発熱等症状がある場合は、かかりつけ医など医療機関に受診し、治療を受けるようにしましょう。

#### ● 日常生活でできる予防法

1. 栄養や休養をとり、体調を整える。
2. 人ごみに出かけるときは、マスクの着用をする。
3. 外出後は、手洗いとうがいをする。
4. お部屋を暖かく(室温は20~22℃)、湿度は50~60%に保ちましょう。



インフルエンザウイルスは、乾燥していると活発になります。  
暖房器具を使用すると室内は乾燥しますので、加湿も心がけるようにしましょう。