



菅北町社会福祉協議会
菅北町子育て支援センター
熊本県天草郡菅北町志岐32番地3
TEL (0969)31-1365

開設日 月～金の毎日（祝日を除く） 対象 子育て中の保護者と子ども
子育て中の保護者のみ
マタニティママ
開設時間 午前9時30分～午後3時 利用料 町内 100円
町外 200円
場所 菅北町新ふれあい館
＊ お悩みやご相談があるときは、お気軽にお電話もしくはご来館ください



公式LINEとInstagram
の友だち追加・フォローを
お願いします♪

ID:574vnugv



REIHO KUKOSODATE

8月の行事予定

- 3日（木）食改さんとクッキング 10:15～
8日（火）リラックスヨガ 10:30～11:30
17日（木）骨盤底筋トレーニング 13:00～14:00
24日（木）助産師さん講話 10:30～11:30

【要予約】※LINE・電話などで申込みできます。

- ★クッキング 今回は締め切りしました
★リラックスヨガ 8月 7日（月）まで
★骨盤底筋トレーニング 8月16日（水）まで
★助産師さん講話 8月23日（水）まで

その他の開所日は予約不要で利用できます。
たくさんのご参加お待ちしております☆

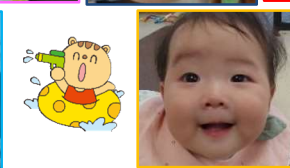
※14日（月）・15日（火）はお休みです！

七夕飾り 製作



7月のクッキング／

- ・かわいい♡カップちらし寿司
- ・短冊すまし汁
- ・餃子の皮で簡単！星形ミニピザ
- ・夏野菜の天ぷら



助産師さん講話／

骨盤底筋トレーニング／



えほんのしょうかい／



「ざざーん」「ぷっ
かりこ」などリズム
カルな音で、夏の海
を表現しています。
小さいお子さんから
楽しめることば絵本
です。
夏らしさを感じられ
る爽やかな一冊です。

作 画 ひがし なおこ
きうち たつろう
出版社 くもん出版
価格 880円（税込）



育児情報

この時期、気をつけたい三大夏かぜ

毎年この時期になると心配になるのが「夏かぜ」。
今回は代表的な三つの夏かぜの主な症状について紹介
します。

ヘルパンギーナ

▶症状

- ・潜伏期間・・・3～6日
- ・突然、高熱（39℃以上）が出ることが多い。
- ・熱が1～3日続き、喉が赤く腫れて小さな水疱ができる。
- ・頭痛、食欲不振、嘔吐下痢などの症状が出ることもある。
- ・2～4週間にわたり、便中にウイルスが排出される。

手足口病

▶症状

- ・潜伏期間・・・3～5日
- ・発熱、口やのどの痛み、手足の発疹や水疱の症状がある。
- ・38℃程度の熱が出るが、高熱になることは少ない。

プール熱（咽頭結膜炎）

▶症状

- ・潜伏期間・・・5～7日
- ・高熱、頭痛、食欲不振、のどの痛み、目の充血や目やに
- ・感染力が非常に強い

【夏かぜの感染経路】

- ・飛沫感染（咳やくしゃみなど）
- ・接触感染（タオルやおもちゃの共有など）
- ・経口感染（便に触れる、食べ物を共有する）

【今日からできる夏かぜ予防法！】

1. こまめな手洗い・うがいを心がける
2. 室内温度は26～28℃を目安にする
3. おもちゃや食器などの共有に注意する

三大夏かぜは、子どもだけでなく大人も感染します。
まだ、手洗いうがいがい難しい赤ちゃんも、手や口を拭いたり、
人混みを避けるなどして感染予防に努めましょう。
また、夏になると怖いのが「熱中症」。子どもはうまく症状を
伝えることができません。外出時は帽子をかぶったり、こまめ
に水分補給をし、熱中症にも気をつけましょう。