

子育て支援情報誌「にこにこいくのっこだより」原稿依頼について

1 1 ページ (表紙)

・当区から毎回テーマに沿った内容でデザイン・イラストをつけて作成した PPT データを出稿します。

2 2～3 ページ (内面)

・当区から毎回テーマに沿った内容でデザイン・イラストをつけて作成した PPT データを出稿します。

・お話コーナー→文字のみのデータを送付します。

・絵本紹介 →絵本の画像と紹介文章を送付します。

3 4 ページ(裏面)各回、同一データとなります。

※各データを基にページごとのデザイン・編集・校正などをお願いします。

1 ページ

区作成 (PPT) データ

完成データ

インフルエンザの予防をしよう
インフルエンザは「インフルエンザウイルス」によって起こる感染症で毎年11月から4月頃までが流行期です。

インフルエンザと風邪の違いは？

	インフルエンザ	風邪
発熱	38℃以上の高熱	ないかもしくは微熱
主な症状	頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状、のどの痛み、鼻汁など	鼻がムズムズする、のどの痛み、水様の鼻汁、くしゃみ、咳など
悪寒	強い	軽い
発病	急激に発症	比較的ゆっくり
合併症	気管支炎・肺炎など	少ない
発生状況	流行性	散発性

感染しない・させないために

手洗い
外から帰ったとき、調理の前、食事の前、おむつ交換した後、吐いた物の処理をした後は石けんを使い、流水で洗いましょう。

うがい
口の中でブクブクうがい1回のおとにガラガラうがい3回くらい。

咳エチケット
咳やくしゃみをするときは口と鼻を大きく小さく、症状があるときはマスクをつけましょう。

十分な睡眠
日中はたっぷり家族やお友だちと遊んで、夜は十分に休みましょう。睡眠不足は免疫ダウン。

バランスのとれた食事
特に、免疫力を促すビタミンCやウイルスの入り口である口や鼻の粘膜を健康に保つビタミンAを多く含む食べ物をとりましょう。みかんなどのかんきつ類やほうれん草などの青菜類、プロコラーゲン、かぼちゃなどに多く含まれます。

もしインフルエンザにかかったら？

- ・家で、安静にして休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとりましょう。
- ・水分を十分に補給しましょう。(お茶、ジュース、スープなど)

12～1月号 **にこにこ**
いくのっこだより Vol.80

特集 **インフルエンザの予防をしよう**

インフルエンザは「インフルエンザウイルス」によって起こる感染症で毎年11月から4月頃までが流行期です。

インフルエンザと風邪の違いは？

	インフルエンザ	風邪
発熱	38℃以上の高熱	ないかもしくは微熱
主な症状	頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状、のどの痛み、鼻汁など	鼻がムズムズする、のどの痛み、水様の鼻汁、くしゃみ、咳など
悪寒	強い	軽い
発病	急激に発症	比較的ゆっくり
合併症	気管支炎・肺炎など	少ない
発生状況	流行性	散発性

感染しない・させないために

手洗い
外から帰ったとき、調理の前、食事の前、おむつ交換した後、吐いた物の処理をした後は石けんを使い、流水で洗いましょう。

うがい
口の中でブクブクうがい1回のおとにガラガラうがい3回くらい。

咳エチケット
咳やくしゃみをするときは口と鼻を大きく小さく、症状があるときはマスクをつけましょう。

十分な睡眠
日中はたっぷり家族やお友だちと遊んで、夜は十分に休みましょう。睡眠不足は免疫ダウン。

バランスのとれた食事
特に、免疫力を促すビタミンCやウイルスの入り口である口や鼻の粘膜を健康に保つビタミンAを多く含む食べ物をとりましょう。みかんなどのかんきつ類やほうれん草などの青菜類、プロコラーゲン、かぼちゃなどに多く含まれます。

もしインフルエンザにかかったら？

- ・家で、安静にして休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとりましょう。
- ・水分を十分に補給しましょう。(お茶、ジュース、スープなど)

生野区の子育て情報をみるなら
にこにこいくのっこだよりのQRコード

「おやこであそびにいけるところ」をご紹介します

ブックスタート開催施設 いくのっこプレゼント! 配布施設

無料で親子が遊べる子育て支援施設です。「お誕生会」「ハイマッサージ」などの講座や楽しいイベントも開催しています。

せいわのぼほほ (大森寺幼稚園)



★住所 橋谷5-5-37 ☎06-6777-2580
★開放時間 月～木曜日 9:00～15:00
★対象 お子さんのおられる方ほとんどでも



はぐはぐ (篠原幼稚園)



★住所 中川西2-5-15 ☎06-6712-2020
★開放時間 火・木曜日 10:00～13:00
★対象 子どもと保護者ほとんどでも



もこピヨ (森田幼稚園)



★住所 勝山北3-4-33 ☎06-6731-0350
★開放時間 月～金曜日 10:00～15:00
★対象 水曜日は0歳児のみ



ころころ (さびつじ児童館)



★住所 小路東1-17-28 ☎06-6754-4355
★開放時間 毎週火曜日 10:30～11:45
★対象 (第2・4・6火曜日 13:00～14:00 赤ちゃんday) 0歳～3歳児



ほほひろば (森田幼稚園)



★住所 生野東4-1-22 ☎06-6731-6757
★開放時間 月～金曜日 9:30～15:30
★対象 3ヶ月～歳が3歳以内の子と保護者 (水曜日は0歳児のみ)



いらっっこ



★住所 箕野南3-7-31-2F ☎06-6752-3390
★開放時間 月・火・木・金・土曜日 10:00～15:00
★対象 おむね3歳未満



どんどこ (聖母幼稚園)



★住所 舍利寺3-9-10 ☎06-6731-5713
★開放時間 火・木 10:00～12:00
★対象 0～3歳位までの未就園児と保護者



生野区子ども・子育てプラザ



★住所 箕北2-4-16 ☎06-6752-8000
★開放時間 火～土曜日 9:30～15:30
★対象 日曜日 9:30～16:00



「おやこであそびにいけるところ」をご紹介します

ブックスタート開催施設 いくのっこプレゼント! 配布施設

無料で親子が遊べる子育て支援施設です。「お誕生会」「ハイマッサージ」などの講座や楽しいイベントも開催しています。

せいわのぼほほ (大森寺幼稚園)



★住所 橋谷5-5-37 ☎06-6777-2580
★開放時間 月～木曜日 9:00～15:00
★対象 お子さんのおられる方ほとんどでも



はぐはぐ (篠原幼稚園)



★住所 中川西2-5-15 ☎06-6712-2020
★開放時間 火・木曜日 10:00～13:00
★対象 子どもと保護者ほとんどでも



もこピヨ (森田幼稚園)



★住所 勝山北3-4-33 ☎06-6731-0350
★開放時間 月～金曜日 10:00～15:00
★対象 水曜日は0歳児のみ



ころころ (さびつじ児童館)



★住所 小路東1-17-28 ☎06-6754-4355
★開放時間 毎週火曜日 10:30～11:45
★対象 (第2・4・6火曜日 13:00～14:00 赤ちゃんday) 0歳～3歳児



ほほひろば (森田幼稚園)



★住所 生野東4-1-22 ☎06-6731-6757
★開放時間 月～金曜日 9:30～15:30
★対象 3ヶ月～歳が3歳以内の子と保護者 (水曜日は0歳児のみ)



いらっっこ



★住所 箕野南3-7-31-2F ☎06-6752-3390
★開放時間 月・火・木・金・土曜日 10:00～15:00
★対象 おむね3歳未満



どんどこ (聖母幼稚園)



★住所 舍利寺3-9-10 ☎06-6731-5713
★開放時間 火・木 10:00～12:00
★対象 0～3歳位までの未就園児と保護者



生野区子ども・子育てプラザ



★住所 箕北2-4-16 ☎06-6752-8000
★開放時間 火～土曜日 9:30～15:30
★対象 日曜日 9:30～16:00

