

## 1. 花粉症情報をチェックする

花粉が飛散する時期や地域によって症状が大きく異なります。天気予報や花粉情報をチェックし、花粉の飛散が多い日や時間帯（昼前後や夕方）を避けることが重要です。

## 2. 外出時の対策

- ・マスクの着用
- ・メガネやサングラスの着用
- ・花粉が付着しにくい衣服の選択
- ・外出先から帰ったら必ずうがいを

## 3. 室内での対策

- ・窓を閉める
- ・換気時は窓を小さく開け、時間を短く
- ・空気清浄機を使う
- ・こまめな掃除で花粉を除去

## 4. 食生活の改善

- ・花粉症の症状を軽減する効果があるとされているビタミンCやEを摂取
- ・発酵食品の摂取で免疫反応を正常に

## 5. 医療的な対策

- ・抗ヒスタミン薬の使用
- ・アレルギー専用の点眼薬や点鼻薬の使用

◆これらの予防方法を組み合わせることで、花粉症の症状を軽減し、発症を予防することができます。

### ★困ったときの相談先★

☆妊娠、出産、子育て、発達に関することはもちろん、それ以外のことでも困ったことがあれば何でも！気軽にご相談ください☺

玉城町役場 保健福祉課

地域共生室 子育て支援係（玉城町保健福祉会館内）

TEL:0596-58-8000



（8:30～17:15、火・木曜日は 8:30～19:00）

玉城町ホームページはこちら ↑

### ☆休日・夜間応急診療所

診療科目・所在地：

■内科・小児科 TEL：0596-25-8795

伊勢市八日市場町 13-1 福祉健康センター内 1 階

■歯科 TEL：0596-27-0829

伊勢市八日市場町 13-1 福祉健康センター別棟 1 階

### ☆子どもの急な病気や事故・薬に関する医療関係者による 電話相談

相談時間：毎日午後 7 時 30 分～翌朝 8 時

#8000 または TEL：059-232-9955



# ハグクム



### ★今月の内容★

① 2月子育て支援カレンダー

② 子育て支援事業の紹介： 絵本大好きリレー

③ 花粉症予防について

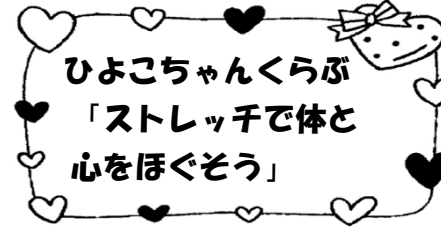
#### 【ハグクムについて】

子育ては、楽しいことやしんどいことやいろいろなことがありますよね。

「そんなときはみんなでハグして安心したいね」「地域の人たちやさまざまな人とタッグを組んで、玉城の子どもたちを育てていきたいな」

そんな思いをこめて名付けました。

日	曜日	催し物	日	曜日	催し物
1	土		17	月	
2	日		18	火	児童館あそびのひろば 10:30~11:30 「ひなかざりを作ろう」梅がおか児童館
3	月	ひよこちゃんくらぶ 10:30~11:30 「ベビーマッサージでふれあおう」	19	水	子育て講座 10:30~11:30「絵本を 楽しもう」 園庭開放(外保・下保)
4	火		20	木	園庭開放(田丸保・有田保) ☆はな♪はな♪おはなしかい @玉城町保健福祉会館 10:30~11:00
5	水	離乳食教室(後期~完了期) 10:00~11:30 要予約 園庭開放(外保・下保)	21	金	親子げんきひろば 10:30~11:30「ひ なまつりの工作を作ろう」
6	木		22	土	乳がん・子宮がん検診(要予約)
7	金	「にこにこ」お誕生会 10:30~11:00	23	日	天皇誕生日
8	土	☆はな♪はな♪おはなしかい@玉城町図書館 ① 10:30~ ② 13:30~ ☆おもちゃ病院@保健福祉会館 10:00~15:00	24	月	振替休日
9	日		25	火	子ども相談(要予約)
10	月	7か月児相談(対象者のみ) なんでも相談 13:00~15:00@保健福祉会館	26	水	
11	火	建国記念の日	27	木	
12	水	3歳児健診(対象者のみ)	28	金	乳幼児相談 10:00~14:10(要予約)
13	木	園庭開放(田丸保・有田保) 児童館あそびのひろば 10:30~11:00 「ひなかざりを作ろう」さくら児童館			
14	金				♡ ☆ ♡ ☆ ♡ ☆ ♡ ☆ ♡
15	土				
16	日	パパママ教室(対象者のみ)			



ひよこちゃんくらぶ  
「ストレッチで体と  
心をほぐそう」

令和7年早々のひよこちゃんくらぶで、講師さんとともに「ストレッチ」でほぐしました。年末年始で固まった身体をゆっくりと温めながらほぐしていきます。身体を温めて緩んでくると、参加のみなさんもいい表情になってきます。お子さんたちは、ストレッチするママたちの周りで遊んでくれました。身体と心がつながっていることを改めて感じた講座になりました。

うちの子の大好きな  
本を紹介しまーす!  
パパやママが  
リレーしていきます



今回の登場はれんのすけくん。1歳お誕生訪問に伺ったとき、れんのすけくんのママが本好きな方であることを知りました。れんのすけくんにも本好きな子になってほしいというママの気持ちがよくわかる絵本棚でした。  
【れんのすけくんの好きな絵本を教えてください】



※「はらぺこあおむし」作/エリック・カール (偕成社)  
【この絵本が好きな理由は何ですか】

※本に穴が開いていてあおむしが食べたりするところが好きです。特に「土曜日」のところのお菓子がいっぱい出てくるページを喜びます。食べるのが大好きなんです。

※「ぴょーん」作/まつおか たつひで (ポプラ社)  
【この絵本が好きな理由は何ですか】

※全体が好きですが、特に「親子でぴょーん」のところ大好きです。「ぴょーん」のところ、絵本を上にあげて楽しんでいます。



【ほかにオススメの絵本があったら教えてください】

※「ころりん・ぼ」作/ひらぎ みつえ (ほるぷ出版)

指でレールなぞって楽しみながら指先を動かしています。(楽しいしかけ絵本ですよ)

★れんのすけくんのママも本好きと伺いましたが、れんのすけくんが大きくなったら、親子で一緒の本を楽しめますね。そんな日を想像すると嬉しくなります。親子のコミュニケーションの懸け橋に「本」があるのも素敵です。

★れんのすけくんママ、快くご協力くださりありがとうございました★