

# 平成 23 年度春休み・平成 24 年度学童保育を募集します

保護者が昼間留守にしている子どもを預かり、子どもたちの健全育成と保護者の仕事と子育ての両立を支援します。

●対象 小学生（新1年生～3年生が優先）

●募集定員 各クラブとも若干名

●保育料・保育時間 各クラブで異なりますので、直接お問い合わせください。  
※初回利用の際には、入会金（継続の場合は年度当初の保険代）が別途必要です。

●受付期間 1月30日（月）～2月4日（土）（各施設の休日を除く）  
※春休み学童保育・平成24年度学童保育どちらもこの期間にお申し込みください。  
※現在利用している人も、継続を希望する場合は申請書を提出してください。

●実施場所 ※学校から学童クラブまでは徒歩で、帰りは保護者の迎えが必要です。

校区	クラブ名 実施場所	申し込み・問い合わせ先 (時間帯)	春休みの保育期間	通常の保育期間
一小校区	学童クラブあおば 旧青葉幼稚園内 児童と高齢者・障害者 交流拠点「あおば」	☎ 62-5500 (8:30～17:15)	3月27日（火） ～ 4月7日（土）	毎週月曜～土曜 （ただし、日曜、祝日、お盆、年末年始はお休みです）
万田小校区	万田学童クラブ 旧荒尾第二小学校 北校舎1階	シルバー人材センター ☎ 65-5200 (8:30～17:15) 万田学童クラブ ☎ 69-0170 (13:30～17:30)		
中央小校区	荒尾中央学童クラブ 児童養護施設シオン園内 海心館	☎ 62-3181 (13:00～17:30)		
緑ヶ丘小校区	カンガルー学童クラブ カンガルーハウス (メゾン・ド・緑ヶ丘2階)	☎ 65-8655 (8:30～17:30)		
桜山小校区	小嶋児童クラブ 小嶋幼稚園	☎ 68-1104 (13:00～17:30)	4月2日（月） ～ 4月7日（土） ※24年度通常保育 希望者が優先です。	

☎子育て支援課 ☎ 63-1417



\*1月の子育て関連イベントについては、2011年12月15日号7ページと、今号15ページをご覧ください。

## 毎日の朝ごはんは生活にリズムを!

series for Healty life 健康って気持ちいい! vol.22

朝ごはんを食べて、1日をスタートすることは心身の健康にとって重要なことです。身体と頭を目覚めさせ、パワーを生み出します。

### 朝ごはんを食べるといいことたくさん!

#### 体が目覚めます

朝ごはんを食べると、脳や体が刺激を受けて目覚めます。

#### 脳のエネルギー源になります

朝ごはんを食べることで脳が活発に活動を始めます。

#### 排便を促します

食べ物が胃に入ると腸が刺激され、排便しやすくなります。

#### 生活習慣病を予防します

規則正しい食生活を送ることは1回の食べ過ぎを防止し、肥満や生活習慣病の予防にもつながります。

### 朝ごはん、毎日食べていますか?

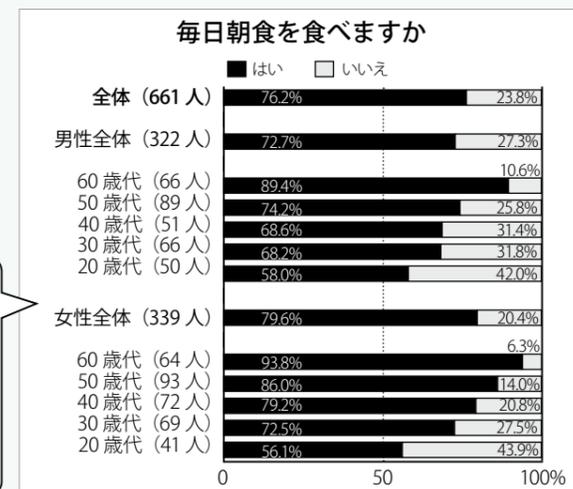
荒尾市では、毎日朝ごはんを食べている小中学生は87%、成人で76%という現状です。

朝ごはんをおいしく食べるには規則正しい生活が大切です。夜ふかしすると生活のリズムが乱れてしまいます。

夜食・間食を控えて三食しっかり食べましょう!



朝食を欠食する割合は全体で約24%。若い世代ほど欠食する割合が高くなっています。



健康増進計画策定に伴うアンケート調査 (平成23年8月)

「毎日朝ごはんを食べて、規則正しい生活リズムを作りましょう」は、荒尾市食育推進計画(平成23年5月策定)の取り組みの1つです。

☎保健センター ☎ 63-1133

## ご注意ください! 感染性胃腸炎が増加中

感染性胃腸炎は、例年冬場に増加します。今年も熊本県では、11月に入ってから増加しています。感染性胃腸炎の原因にはさまざまなウイルスや細菌があり、症状は原因となる病原体や患者の状態により異なりますが、主に発熱、下痢、吐き気、嘔吐、腹痛などです。これからの季節は、ウイルスを原因とするものが増加します。

中でもノロウイルスの感染力はきわめて強く、集団生活の場で流行を起こすことがあります。家庭でも予防に努めましょう。

### ノロウイルスを予防するポイント

- ①生ものを食べるのを極力避け、食品の中心温度が85℃以上で1分以上加熱しましょう。
- ②調理の前後、トイレやおむつ交換の後などは、必ずせっけんで手を洗きましょう。
- ③調理器具等は洗剤等で洗浄後、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)に浸して殺菌しましょう。
- ④嘔吐物や便を処理するときは、マスクと手袋を着用し、周りを汚染させないようにしましょう

☎保健センター ☎ 63-1133