



地域子育て支援センター



✿開所日

- ・平日（月曜日～金曜日）

✿開所時間

- ・午前 10:00～12:00(利用時間 1 時間 30 分)
- ・午後 14:30～16:00
- ・「ママいこ広場」は午前 10:00～11:30 まで

✿利用できる方

- ・すでに利用登録を行っている花巻市民の方(事前予約が必要です)
- ※新規利用の方は事前予約を行った上で、利用当日に運転免許証など住所が確認できるものを持参し、登録用紙に必要事項を記載願います。

✿事前予約方法

- ・予約受付時間：午前 10:00～午後 3:00
- ※利用希望日の前日までにお電話でお申し込みください。
- ※1 日の利用可能組数は親子 2 組までです。

✿支援センターご利用についてのお願い

- ◎保護者の方は必ずマスクを着用願います。
- ◎体調面に不安がないよう朝の検温は、家で親子共に測ってきてください。(センター入室時にも検温していただきます)
- ◎来所時の「手洗い、うがい、手指消毒」にご協力願います。
- ◎ハンカチ、ティッシュ、うがい用コップをご持参ください。

お問合せ（支援センター直通）080-2835-5193

生活リズムを整えましょう

ゴールデンウィークがはじまりますが、休みといえども規則正しい生活を心がけ、連休明けの生活がいきいきと迎えられるように、家族みんなで取り組みましょう。

早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようにがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。



朝に排便の習慣をつけましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。



感染症予防は手洗いはもちろんですが、飛沫感染にはうがいも効果的。正しいうがいの仕方を覚えよう。

効果的なうがいのしかた

のどからの菌の侵入を防ぎます。ぶくぶくうがいを1回したあと、がらがらうがいを3回ほど繰り返しましょう。..

①ぶくぶくうがい

うがい液で口の中をぶくぶくして吐き出す。..



②がらがらうがい



うがい液を口に含み、のどの奥まで届くように上を向き、15秒ほどがらがらして、吐き出す。..

※うがい液は、水道水でもOK。..

