



子育て通信 6月号

2020年6月発行

八幡市 子ども・子育て支援センター

子育て支援センター

あじさいがきれいに咲く梅雨の季節となりました。雨の日も増え、ジメジメした日も多くなりました。この時期は、急に暑くなる日や肌寒い日があったりして体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりとって、外出後や食事前の手洗い・うがいを忘れずに、元気に過ごしていきましょう。

6/4 虫歯予防デー

6月4日は「虫歯予防デー」です。家にいる時間がいつもより長くなった分、ついついおやつの量が多くなりがちではありませんか？

虫歯を予防するためには毎食後の歯みがきが大切です。歯みがきが苦手な子どもも多いですが、この機会に子どもも大人もみがき残しがないか確認しましょう！

正しく磨くためのポイント

- ブラシやグリップの形がシンプルで子どもに合った大きさの歯ブラシを使う。
- 磨く面に直角にブラシを当てる。
- ブラシは、柔らかい力で、できるだけ細かく動かす。
- 1本1本磨くつもりで磨く。



虫歯になりやすい環境

- 冷蔵庫にいつもジュースや乳酸飲料を入れている。
 - おやつは歯に付きやすいスナック菓子などが多い。
 - 乳歯の虫歯は生えかわるからと放置している。
 - 仕上げみがきをしていない。
 - 食事の時間を決めない。
 - 子どもの言うままにお菓子を買って与える。
 - 静かにさせるために甘い物を持たせる。
- などなど…



食中毒に注意しましょう！！

食中毒は、主に細菌やウイルスが付着した物を口にすることが原因で、湿度の高い夏場に多く発症します。

予防のための3つの「菌」ポイント

- ① 「菌」をつけない→洗う！分ける！
食中毒の原因菌などを食べ物につけないようにしっかり手洗いをする。お肉を切ったまな板で野菜を切らないなど食品ごとで分けること。
- ② 「菌」をふやさない→低温で保存する！
生鮮食品などは早めに冷蔵庫に入れる。食材は早めに食べること。
- ③ 「菌」をやっつける→加熱処理！
ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、中までしっかり加熱すること。



① 「菌」をつけない



② 「菌」をふやさない



③ 「菌」をやっつける

じょうずな手の洗いかた

1 腕まくりをする。	2 水で手をぬらす。	3 石けんでしっかり泡立てる。	4 手のひら、手の甲を洗う。	5 指と指の間を洗う。
6 親指を反対の手で包んで洗う。	7 よくこすってつめの間を洗う。	8 手首を洗う。	9 石けんをながす。	10 2回洗って、よくふく。

八幡市ファミリーサポートセンター



ファミリーサポートセンターとは

子育ての援助を受けたい方と子育ての援助を行いたい方が会員となり、会員間で助け合う制度です。地域で安心して子育てができる環境づくりをめざしています。すぐに利用する予定はないけど、何かあった時の為にとりあえず…という方でももちろんOK。まずは、センターにて会員登録してください。(年会費や登録費はかかりません)

援助を受けたい方 (利用会員)

八幡市在住で、生後6か月から10歳までの子育てをしている方。短時間の依頼でも結構です。依頼はファミリーサポートセンターまでご連絡ください。

援助を行いたい方 (サポート会員)

子育ての援助が出来る八幡市在住で、25歳以上の健康な方。講習会を受講した方。



援助を受けたり、援助を行いたい方 (両方会員)

子育ての援助が出来る八幡市在住で、25歳以上の健康な方。講習会を受講した方。子育て中でも時間に余裕のある方は両方会員の登録をお願いします。

利用料金

援助終了後、援助を受けた人(利用会員)が援助を行った人(サポート会員)に下記の報酬を支払います。

◎月曜日から金曜日(午前7時～午後8時) 1時間 700円

◎土、日、祝日及び上記以外の時間帯 1時間 800円

※車の送迎は別途150円。料金の詳細についてはお問い合わせください。

こんな援助が受けられます♪



病院や検診に行っている間子どもを見てもらう。



習い事の送迎をしてもらう。



学校の集合時間まで自宅で預かり送ってもらう。



母や父が体調不良時子どもを見てもらう。



リフレッシュや買い物の間、子育て支援センターや公園で預かってもらう。



月二回、帰宅が遅くなる日があるので保育園に迎えに行き預かってもらう。



出産の直前や直後、きょうだいの送迎や預かりをしてもらう。

ファミサポ会員数

利用会員 330名

サポート会員 74名

両方会員 7名

(R2.4月末 現在)



八幡市ファミリーサポートセンター

所在地: 京都府八幡市男山指月 3-11

指月児童センター内

TEL/FAX:(075)971-1109

受付時間: 月曜日から金曜日(土日祝日・年末年始を除く)
午前9時～正午/午後1時～4時

