

AIK アイク便り



旭川市愛育センター
旭川市春光2条7丁目
(0166)51-3059(代表)

令和7年2月

新年が明けて、あっという間に1ヶ月が過ぎ、一年で最も寒さの厳しい季節となりました。子どもたちも白い息を吐いたり、冷たい風に頬を赤くしたりしながらも、小さな体で季節を感じ元気に過ごしています。雪遊びやクラス活動を思い切り楽しんでいる子どもたちの明るい声が愛育センターに響き渡っている毎日です。今年度も残り2ヶ月となり、子ども達との一日一日をますます大切に過ごしていきたいと思っています。また空気が乾燥し、風邪やインフルエンザの流行が気になる時期でもあります。今後も感染・流行予防に充分配慮していきたいと思っておりますので、ご家庭での健康管理等も引き続きよろしくお願いいたします。

2月の行事予定

3日(月) 単身G 個別面談(～27日まで)

親子G 年長児面談(～7日まで)

10日(月) 避難訓練(火災)

12日(水) 親子G 年中/年少/未満児面談(～21日まで)

13日(木) 内科健診(13:30～)



お知らせ

○ 今年度最後の個別面談を予定しています。各担当から日程等の確認があると思っておりますので調整にご協力をお願いいたします。この1年の振り返りをしながら、新年度へ向けた様々なお話ができればと思います。お忙しい時期とは思いますがよろしくお願いいたします。

○ 引き続き、天候や路面状況により冬期間の送迎バスの到着が遅れることが予想されます。ご不便をおかけすることもあるかと思いますが、予定時刻を過ぎてもバスが到着していない等、運行状況についての問い合わせがある時は、療育支援担当事務室にお願い致します。

※療育支援(単身G事務室) TEL(51-3072)



療育だより



～大人の皆さん、ぎっくり腰に注意です！～

ぎっくり腰とは、何かの拍子で急激に起こる腰痛のことです。冬は気温が下がり筋肉の血流が低下したり、雪かきなどの動作が負担になるなど、ぎっくり腰が起こりやすい季節です。通常は1～2週間で自然回復します。(あまりに痛みが強かったり、足のしびれがある場合はヘルニアや他の疾患などの可能性もあるので受診をお勧めします。)でも、できればなりたくない！！

ぎっくり腰になる前に、予防するポイントは次の3つです。

- ① 体の使い方や姿勢に気をつける！：下のものを拾うときは、膝を曲げましょう。
- ② 柔軟性を高める！：お子さんだけでなく、大人もストレッチをしましょう。
- ③ 筋力をつける！：無理せず、続けられる運動を！

お子さんの抱っこなどで起こることもありますので、体の使い方に気をつけてお過ごしくださいね。