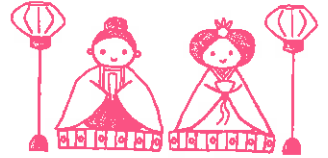


# 長島輪中図書館

## 子育てイベントカレンダー Komidori

平成26年2月1日(土)～平成26年3月31日(月)までの予定



2014年(平成26年)

日程	予定	
2月 1 土	おはなし会 11:00～	
2 日		
3 月	休館日	
4 火	おはなし会 11:00～	
5 水		
6 木		
7 金		
8 土	おはなし会 11:00～/14:00～	
9 日		
10 月	休館日	
11 火	おはなし会 11:00～	
12 水		
13 木		
14 金		
15 土	おはなし会 11:00～	
16 日		
17 月	休館日	
18 火	おはなし会 11:00～	
19 水		
20 木		
21 金		
22 土	おはなし会 11:00～	
23 日		
24 月	休館日	
25 火	おはなし会 11:00～	
26 水	休館日	
27 木		
28 金		

2014年(平成26年)

日程	予定	
3月 1 土	おはなし会 11:00～	
2 日		
3 月	休館日	
4 火	おはなし会 11:00～	
5 水		
6 木		
7 金		
8 土	おはなし会 11:00～/14:00～	
9 日		
10 月	休館日	
11 火	おはなし会 11:00～	
12 水		
13 木		
14 金		
15 土	おはなし会 11:00～	
16 日		
17 月	休館日	
18 火	おはなし会 11:00～	
19 水		
20 木		
21 金	おはなし隊 10:00～	
22 土	おはなし会 11:00～	
23 日		
24 月	休館日	
25 火	おはなし会 11:00～	
26 水	休館日	
27 木		
28 金		
29 土	おはなし会 11:00～	
30 日		
31 月	休館日	



### 「おはなし隊」がやってきます！

講談社「おはなし隊」による  
絵本の読み聞かせとキャラバンカーの見学です

とき 3月21日(金) 午前10時から  
場所 2階 視聴覚室

- ※ 参加費無料
- ※ 事前に申し込みはいりません。



字幕・吹き替えなしの  
映画会を開催します

- とき 2月15日(土)
- 映画 午前10時『はらぺこあおむし』  
午後 2時『バクダッドカフェ』

- ※ 参加費無料
- ※ 申し込みはいりません

+++++ Komidori 発行人 +++++  
長島輪中図書館(ながしまわじゅうとしょかん)

三重県桑名市長島町源部外面337  
TEL 0594-41-1040  
開館時間 午前9時～午後6時  
休館日 毎週月曜日・月末最終水曜日



# 赤ちゃんが下痢になったら

トマト保健師通信 No.19

寒い日が続きますね。いろんなかぜが流行していますが、特にこの時期は胃腸かぜなどで下痢するお子さんも多く見られます。そんなときにミルクや離乳食はどうするの？と心配な方もあると思います。そこで、今回は食べてよいもの・悪いものなどを紹介します。

○食べてよいもの○	△回復したら少しずつ△	×ひかえておいた方がよい× (回復してきても少なめに)
○おもゆ・おかゆ・やわらかいご飯 ○味噌汁・加熱したとうふ ○くたくたのうどん ○野菜スープ ○すりおろしたリンゴ ○おいも・白菜・かぼちゃ・にんじん など野菜の煮物	△肉汁の入ったスープ △おさかな(煮つけ、塩焼き) △ヨーグルト △卵(おじや)←離乳食ですでに ついている場合 △鶏肉ささみなら回復期から 与えてよい	×チーズ・バター ×牛肉・豚肉 ×脂肪分の多い食事 ×香辛料の強い食事 ×甘みの強い乳酸飲料

## ?母乳・ミルク・牛乳はどうしよう?



- \* 母乳:そのまま続けてください。
- \* ミルク:軽症の時にはそのまま。下痢が長引いてきたときは、一時的に乳糖を含まないミルク(ボンラクト・ノンラクト・ラクトレスなど)に変えてみるのもひとつです。
- \* 牛乳:加熱してお湯で約 1.5 倍に薄めて。

※嘔吐と一緒に下痢している場合は、脱水症に注意が必要です。特に年齢が小さいお子さんの場合は、様子を見て気になることがあれば、かかりつけ医師に相談してください。  
手洗い・うがいで風邪の予防につとめてくださいね。

次回の赤ちゃん育児相談は

**3月26日(水) 午前10時30分~11時**

お待ちしております♪

子育て・健康などの相談は **保健師**まで

長島住民福祉課 TEL:42-4115

