令和５年度

いちい子育て支援センター

～繋がるおたより～

10 月号

今年は、９月になっても暑さが残り、夏を感じる日もありました。ようやく、秋らしい景色や気候となってきましたね。

お外に出たくなるこの季節。お靴を履いて、うまく歩いてくれるかな～。ベビーカーでのお出かけ、機嫌よく乗っていてくれるかな～。おててをつないで、歩いてくれるかな～。楽しく安全に過ごすために、いろいろ準備をしたり、気を張ったりすることもあるかと思います。季節を感じながら、お子さんと一緒に気持ちの良い時間を過ごせたらいいですね。

いちい子育て支援センターでも、季節を感じられるあそびを用意しています。ぜひ、遊びにいらしてくださいね。

であい

なごみ

つながり

心元気に子育てに
向き合えますように

今月のピックアップコーナー
～ハロウィンって、何？～

ヨーロッパ発祥のお祭りで、霊や精霊を慰める行事。10 月 31 日に、仮装をしたり、カボチャを飾って楽しむイベントとして、日本でも広がっています。子ども達が「トリックオアトリート」と言って、お菓子をもらえることとしても知られていますね！

センターで、秋み～つけた！

絵本コーナーに
置いてありますよ

いもほりあそびや、
落ち葉のあそび

～育児相談～

遊びにいらした時にその場で、または、電話でも大丈夫です

090-5177-7171（センター直通）

～育児のつぶやきありませんか～
☆気軽に何でもお聞かせください☆

～症状に合わせた対処法について～

新型コロナウイルスの感染対策のため、ここ数年感染症の流行がありませんでした。しかし、５ 類になった今年５月くらいから、風邪をはじめ色々な感染症にかかるお子さんが増えてきました。子どもの頃にかかる感染症の流行がなかったため、免疫を持たずにきてしまったお子さんが色々な感染症や風邪にかかったようです。今は大変ですが、風邪や感染症に繰り返しかかることで、免疫を獲得し必ず風邪をひく回数は減っていきます。しかしながら、熱や咳、鼻水の症状はお子さんにとってはつらいものです。そこで、症状に合わせた対処法を紹介します。

☆保健師による保健コーナー☆

■発熱しているとき■

・熱が上がって暑がる時は薄着にし、涼しくする。手足が冷たい時、寒気がある時は保温する。

・水分をこまめに補給する。

・解熱剤を使ったほうがいいのは、高熱が続きつらいとき、熱のため食欲もなく、眠れないとき。

■咳が出てつらいとき■

・喉が乾燥すると出やすくなるので、部屋の湿度（60％以上）を保ち、飲み物で喉を潤す。

・眠れない時は上半身を高くする。

■鼻水が出ているとき■

・乾燥するシーズンであれば適切な湿度を確保する。

・こまめに鼻をかむ。自分で鼻がかめない場合は鼻吸い器などを活用する。

・鼻水で寝苦しいときには、頭を少し高くし、横向きに寝かせてみる。

・鼻の下がただれてきたら、ベビーオイルやワセリンを塗ってお肌を守る。

～健康相談　月 1 回 9:00～11:00 実施～詳しくは HP をご確認ください