



# なかよしメール 11月

洞爺湖町子育て支援センター ☎・fax 76-2008

メールアドレス [Kosodate.center@town.toyako.hokkaido.jp](mailto:Kosodate.center@town.toyako.hokkaido.jp) H30年 10月26日

秋風が深まり、朝夕めっきり冷え込み、寒暖の差が激しくなる頃になりました。空気が乾燥し、急に冬を感じるような寒さとなり、子どもも大人も風邪などをひきやすくなってきます。うがい、手洗いを家庭でもしっかり心がけ、新陳代謝が良くなるように身体を動かし、好き、嫌いをなく食べるようにしましょう。



## 「親子ふれあい遊び」(身体を使って遊ぶ)

今回は、お母さんと一緒に楽しめる「運動会ごっこ」を計画しました。バナナ体操、箱車リレー、玉入れ、はいはい競争と盛りだくさん！子ども達も楽しんでいましたがお母さん達の笑顔もいっぱいでした。



## 「入江保育所開放」にて

園児達と一緒にリズム運動で身体を動かした後、ホールでボールを転がして遊ぶ子や園庭の砂場で上手にスコップを使って夢中で穴掘りをする子、最近では0歳児のお友だちも徐々に増えて少しずつお友だちの輪が広がってきています。



## 「子育てセミナー④」にて

10月11日(木)に第4回目の子育てセミナーが行われました。

洞爺湖町栄養士さんのご指導で旬のかぼちゃやりんごを使って2品のスイーツを作りました。見た目も可愛く出来上がったスイーツを「美味しい」「お家でも作ってみよう」と話をしながら喜んで食べていました。ご家庭でお子さんに作ってあげる姿が目に見えます。

今回で今年度の子育てセミナーは、終わります。参加して頂いたお母さん達ありがとうございました。来年度もお母さん達が楽しめるセミナーを考えていきたいと思っていますので今後とも宜しくお願いします。



「11月の予定カレンダー」

日	月	火	水	木	金	土
				1 開設	2 本町保育所 開放	3 文化の日で 休み
4	5 開設	6 開設	7 保育所 参観日	8 保育所 参観日	9 本町保育所 開放 (焼き芋体験)	10
11	12 開設	13 開設	14 入江保育所 開放	15 開設	16 親子ふれあい 遊び	17
18	19 開設	20 開設	21 桜ヶ丘保育所 開放(計測)	22 開設	23 勤労感謝の日	24
25	26 開設	27 開設	28 洞爺保育所 開放	29 開設	30 本町保育所 開放(ミニ講 習・誕生会)	

秋から冬の感染症

秋は気持ちのよい季節ですが冬に向かう季節でもあり、感染症が流行しやすい時期です。低温、低湿度の環境を好む細菌やウイルスが増えるうえに夏の暑さによる疲れが残っていたり、寒暖差によって体力が低下したりして抵抗力が弱くなるためです。(下記同様 「あそびと環境0・1・2」 引用)

＜インフルエンザ＞

症状：急な悪寒、発熱（38～40℃の高熱）、のどの痛み、全身のだるさ、筋肉痛などの症状があらわれます。また腹痛やおう吐、下痢などの症状があらわれる場合もあります。そのほか、せきや鼻水もひどくなり、気管支炎を発症する場合があります。  
家庭でのケア：インフルエンザかなと思ったら、まず病院を受診しましょう。水分補給をこころがけ、安静にします。部屋の換気や加湿をしましょう。

＜マイコプラズマ感染症＞

・乳幼児には、少ない病気ですが小学生のきょうだいがいる場合、家庭内感染で発症するケースが見られます。  
症状：乾いたせき、麻しん（はしか）に似た発しんが出る場合もあります。  
\*風邪の治療で使われる抗菌薬では効果がありません。症状だけで見分けるのは難しいため、処方された薬を飲んでも効果がない場合は、再受診したほうが良いでしょう。

＜RS ウイルス感染症＞

症状：ひどいせきが続き「ヒューヒュー」、「ゼイゼイ」という呼吸音が聞かれるのが特徴。発熱、鼻水の症状があらわれます。0・1歳児では、重症化しやすいです。  
家庭でのケア：熱がなくてもお風呂はさけて洗面器にお湯をはって、お尻だけでも洗うようにしましょう。寝るときは、布団の下にクッションなどを入れて上半身を高くすると呼吸がらくになります。のどが痛い時は、のど越しのよい食べ物で水分とエネルギーを補給しましょう。

＜溶連菌感染症＞

症状：のどが赤くはれ、痛がって物を飲み込むのを嫌がります。身体に発しんが出て発熱が出ます。進行すると舌がつぶつぶ「イチゴ（状）舌」になる場合もあります。  
\*最近では、初期に診断できるようになり、軽くて済むケースがほとんどです。しかし、しっかり治療を行わないと熱が下がった後にも「糸球体腎炎（しきゅうたいじんえん）」や「リウマチ熱」が起こるおそれがあります。合併症が起こっていないか、4週間後にもう1度受診をしましょう。  
\* \*糸球体腎炎とは、蛋白尿、血尿がでるような病気を総称して糸球体腎炎とよんでいます。



「焼き芋体験」

日程 11月 9日（金）  
9：30～11：30

場所 本町保育所

持ち物

タオル、水分補給物（水か麦茶）、着替え、汚れても良い服装

内容

- ・さつまいもを洗い新聞紙やホイルに包みます。
- ・出来上がるまで保育所開放なので本町保育所で遊びます。
- ・焼けたら食べて解散します。



「親子ふれあい遊び」

★クリスマスの飾り物作り  
\*子どものひらめきが芸術作品に！  
日時 11月16日（金）  
10：00～11：30

場所 地域交流センター

持ち物

タオル、水分補給物（水か麦茶）、着替え、汚れても良い服装

予約制なので**申込みが必要**です。

**申込み締切日** 11月13日（火）

\*電話での申込みも大丈夫です。