



# 子育て通信 かたりや

発行 第315号 2022. 1. 1.

時津町子育て支援センター『こぼとの家』  
長崎県西彼杵郡時津町西時津郷 1000-10  
支援センター TEL095-882-7455  
保育園 TEL095-882-4559  
FAX095-882-4910  
ホームページ  
<http://www.togitsukobato.jp>

♪ピンポン♪「こんにちは。だれかいますか〜？」



「これ、なんだろうね…」



## 『いのる』

人は一人では生きていけない。

人は、とても小さな存在だからこそ、  
大きな存在とつながろうとする。

いのることで、  
昔の人たち、宇宙、未来とも  
つながることができる。  
そうすることで、  
わたしたちは「永遠」というものに  
近づくことができるのかもしれない。

時津こぼと保育園

園長 嘉村 望

今日も世界各地で、いのりは続いている。  
そして、これからも続いていく。

人が生きているかぎり。  
希望を捨てないかぎり。  
人が人と生きていくかぎり。

～いのる～  
著者：長倉洋海

あけましておめでとうございます。

新しい年が始まりました。

2021年はコロナウイルスに振りまわされました。With コロナの生活習慣が定着し、思うように外出もままならず、子どもたちの様々な体験もうばわれました。

ようやくデルタ型の感染も終息したかのように思え、少しずつ外出をしたり、家族やお友だちにも会えると喜んでいところ、オミクロン型が出現して、ホッとす間もなく、新たな不安が出てきました。

この期間、会いたい時に会えないからこそ、人とのつながりの大切さ、あたり前の事がどれだけ尊いものなのかという事を改めて気づかされました。

毎日の何気ない生活を心に刻むように大切な時間として子どもたちと過ごしていきたいですね。

子どもたちが安心して様々な体験を楽しめる年となりますように…。

大切な人や家族と一緒に過ごすことができる幸せを感じながら、平和な毎日でありますように…。

希望を持って歩める年となりますように…と祈り続けたいと思います。

新しい一年がスタートしました。

今年もこぼとの家でたくさんの方々と出会い楽しい時間を過ごしたいと思います。

子どもたちの笑顔の日々が続くよう、共に悩み、共に語り、共に笑いながら、毎日の日々を過ごしていきましょう。

コロナ禍で不安や悩みも大きいことと思います。家から出ることによって不安がある方、お話をしたい方、気軽にお電話して下さい。

## 子どもの病気～ホームケア～

子どもが病気の時、家でどうしたらいいのか不安になることも多いと思います。家庭で気をつける事が少しでもわかっていると慌てずに余裕をもって対応できるかもしれませんね。

### 《熱が出たとき》

子どもの発熱の多くは、感染症によるものです。体温を上げることで、長期の原因を増やさないようにしたり、抵抗力を高めたりしています。そのため、39℃を超える高熱であっても、元気であれば無理に熱を下げる必要はないといわれています。

#### 家庭で気をつける事

##### (服装)

熱があがりきったら（寒気が止まり、うっすら汗をかきはじめたら）、少し薄着にさせてください。

##### (解熱薬)

服装を調節してみても、きつそうにしている場合や、機嫌が悪い場合には、症状を和らげるために、解熱薬（座薬・飲み薬）をつかってみてもよいでしょう。解熱薬をつかって、ほとんど下がらないこともあります。それでも体が楽になればよいと考えて下さい。どちらにしても、少しずつ水分や食事を摂取させましょう。

#### ！こんなときはすぐに受診を！

- 3ヶ月未満のお子さんの発熱
- 顔色が悪い
- 泣き方がいつもに比べて極端に弱弱しい
- 元気がなく、ぐったりしている



## 《鼻水がひどいとき》

子どもは、鼻をかむことや、鼻のかわりに口で息をすることが苦手です。また、母乳やミルクを飲んでいる乳児は、鼻で息をしながら飲んでいるので、鼻水がひどくなると息が苦しくなり、十分に飲めなくなります。

鼻水がひどくなると、鼻水は鼻からのどへ流れこんでいきます。そのため、横になると咳がひどくなり、眠れなくなります。

### 家庭で気をつける事



#### (鼻水の吸い取り)

入浴中や入浴直後は、鼻水がやわらかくなっています。市販の鼻水吸い取り機をつかって、取ってあげましょう。また、ひどい鼻づまりで取りにくい時には、少量の生理食塩水(0.9%)や母乳を鼻の中に入れると、取りやすくなります。

- ・保護者が口を直接吸うことは、保護者に感染症がうつることがあるため、やめましょう。
- ・無理に押さえつけて、細いチューブで吸うと、鼻の奥やのどの粘膜を傷つけることがあるため、やめましょう。

#### (塗り薬)

- ・市販の“鼻づまりをやわらげる塗り薬”も、効果的な場合があります。

鼻をかめるように練習しましょう！

鼻息でティッシュを飛ばして遊びながら、鼻をかむコツを教えましょう。



参考資料

「子どもの病気ホームケアガイド」

編著：日本外来小児科学会

### 冬の絵本



作：なかがわりえこ  
絵：なかがわそうや

とらのこどもとらたが、朝、外に出てみると、どこもかもまっ白。とらたが雪で遊んでいると、突然雪だるまがやってきました。初めて雪に出会った喜びが描かれている絵本です。今年は雪が降るのかな…。

### ～せつぶん製作のお知らせ～

節分の日に鬼の製作を行います。目に見えない鬼をみんなで退治しましょう！

日時：令和4年2月3日(木) 10:00～

場所：学童保育 こばとくらび

参加費：100円

定員：10組程度

※申込期間：1月4日(火)～11日(火)

