



子育て通信 かなりや

発行 第327号 2023. 2. 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
<https://www.togitsukobato.jp>

「一緒にあそぼう〜!」



「このおもちゃおもしろそうだね〜」



『大切な人に伝えたい言葉』

時津こぼと保育園
園長 嘉村 望

かなしい きもちね、
ふたを しなくて いいんだよ。

たくさん まちがえる、きみは すてき。
たくさん しっばいする、きみは すてき。

いいの いいの。
それが いいの。

たくさん 前に すすんでいるよ。

あなたは、よいこ。
なにかを じょうずに できなくても。
みんなと 同じように できなくても。

あなたの とっても やさしいところ、
たくさん 知ってるよ。

あなたが 今日も がんばっていたこと、知ってるよ。

がんばらなくても あなたは、よいこ。
いまの あなたは そのままで、よいこ。

おやすみなさい またね だいすきだよ。
「きみのことが だいすきだよ」
〜著者：いぬい さえこ〜

保育園や幼稚園で精一杯頑張っている子どもたち、毎日の生活の中で失敗して落ち込んだりする時があります。

表情もすっきりせず、登園することを嫌がることもあるかもしれません。自分の思いをうまく表現することも難しい時もあるかもしれません。

子どもだけではなく、大人にとっても頑張っているのに、なんだか上手くいかず、空回りしてしまう事もあります。

辛い時、心細い時、いつも心に寄り添ってくれるような愛が溢れるメッセージや言葉を自然に伝えることができるといいですね。

たくさんのお優しいさにあふれたメッセージをもらうことによって、傷ついた心が癒され、安心することができるのではないのでしょうか。優しさに包まれますように…

子どもの病気どう対応する？～急性胃腸炎（嘔吐下痢）の時～

毎年寒くなると急性胃腸炎（嘔吐下痢）が流行します。この病気はウイルスや細菌に感染して、嘔吐、下痢、腹痛などの症状を起こします。吐くのは最初の1～2日で、熱が出る事もあります。その後は下痢になり、多くは1週間くらいでよくなります。



《家庭で気をつける事》

水分補給が大事

経口補水液や母乳（ミルク）を5分おきに5～10mlずつ飲ませていきます。3時間以上吐かなかったら自由に飲ませても大丈夫です。食事が出来るようになれば、経口補水液はやめてよいです。

吐いたものの処理

吐いたものは、できるだけ早く処理します。100倍に薄めた塩素系漂白剤を浸したペーパータオルでふきあげてください。処理した後は、流水と石鹼でしっかりと手洗いをして下さい。

《嘔吐下痢の時の飲み物・食べ物》

①吐いているとき

吐き気が少し落ち着いたようであれば、経口補水液または母乳（ミルク）を飲ませましょう。

（飲ませるポイント）・少しずつ、何回かに分けて飲ませましょう。

- ・授乳中のお子さんは、母乳（ミルク）を少しずつ飲ませましょう。
- ・ミルクはうすめずに作りましょう。

②水のようなうんちのとき



主食	おかゆ、うどん
おかず	<p>野菜のコトコト煮 （野菜）にんじん、だいこん、ブロッコリー、カリフラワー、ホウレンソウ、じゃがいも かぼちゃ（皮なし）、キャベツ、かぶ</p> <p>（たんぱく質）鶏卵、とうふ、はんぺん、鶏むねのひき肉（少量）</p> <p>（味付け）塩、みそ、しょうゆ、コンソメ、中華だし、ケチャップ少量</p> <p>（油）やめましょう</p>
その他	<p>（乳製品）控えましょう</p> <p>（くだもの）りんごのすりおろし、缶詰（パイナップル以外）</p> <p>（のみもの）果物ジュース（幼児用）</p>



③やわらかいうんちのとき

主食	ごはん、うどん、ソーメン、パスタ、食パン、ロールパン
おかず	加熱したものにしましょう。生もの、揚げ物、脂身の多い肉・魚はやめましょう。 (野菜) ②に書いてある野菜、レタス、白菜、玉ねぎ、トマト(皮をむく)、なす、パプリカ ピーマン、セロリ、サトイモ (たんぱく質) 豚肉、鶏肉(脂身と皮を取る)、とうふ、納豆、サケ、タラ、ひらめ、カレイ、アジ ぶり、鯛 (味付け) 普通の味付け (油) サラダ油、オリーブ油、ごま油を少量
その他	(くだもの) りんご、なし、もも、バナナ、すいか、柿、サクランボ。ピワ、洋ナシ (おやつ) せんべい、ビスケット、クッキー

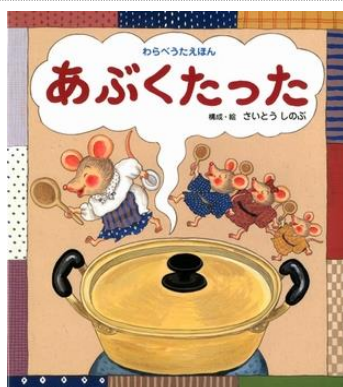
看病をする保護者の方にもうつる病気です。処理の仕方等をきちんと行うことで防ぐこともできます。こまめに手洗いをするように心がけてください。

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



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…。



構成・絵：さいとうしのぶ

歌いながら楽しむ、親子でごっこ遊びもできる絵本。
 “あぶくたった にえたった にえたかどうだか たべてみよ”
 おなじみのわらべ歌が楽しい絵本になりました。
 ネズミー家のユーモラスなお料理姿に、一緒になって思わず味見したくなりますよ。