



子育て通信

5 カナリヤ

発行 第342号 2024. 5. 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
FAX095-882-4901
ホームページ
<https://www.togitsukobato.jp>

～満開の桜の木の下で砂遊びをしました～



～親子クッキング楽しかったね～



『母との思い出』

桃の缶詰

いちごに練乳
すりおろしたりんご
卵のおじや

熱やせきは 苦しいけれど
学校お休み 不安だけれど

その日は いつも 母さんが
私一人に つきっきり

熱を計るおでこ

背中をさする優しい手
ぼうっとして 目を開けると
心配そうな 母さんの顔

神様 明日も 熱が
まだまだ 下がりにくくように

～かぜの日の祈り～「30人のお母さん」より
詩：こんのひとみ

新生活がスタートして1か月が過ぎ、季節は初夏へ移り変わってきました。新しい環境に慣れてきたと思っていた矢先に体調を崩し、仕事に復帰したばかりのお母さんにとっては、毎日、仕事と子育ての両立に悪戦苦闘されておられるのではないかと思います。

この詩を読んだ時、幼かった頃の事を思い出しました。扁桃腺炎を繰り返し、高熱をだし、薬が上手に飲めない私に、桃の缶詰の黄桃と一緒に薬を服用させようとする母の工夫をよそに、苦い薬の部分だけ残り、大好きな黄桃を頬張って、母を困らせていました。小児科の先生には、あまりにも頻りに扁桃腺炎を繰り返すので、仕事をやめた方が良いと言われたそうです。病気になるたびに母に甘え、母を独占して安心して眠りにつきました。

私の次女も体が弱く、喘息や反復性耳下腺炎を繰り返し、1日にアレルギー内科や耳鼻科、小児科の3か所を受診していました。そんな時、いつも母がそばにいてくれたことを思い出し、食べやすい果物やプリンなどのど越しの良いものを用意して、スペシャルタイムを過ごしていました。

体調不良を訴えやすいこの時期、子どもの気持ちに寄り添いながら体と心を充電して、元気を取り戻して、また、日常の生活に戻れるといいですね…。

『 病気の時の食事は？ 』

病気（風邪）になると、気づかないうちに体力を消耗しています。

それをカバーするためには…

①睡眠をとる ②身体を温めて安静にする ③栄養のあるものを食べる が挙げられます。栄養価が高く、風邪でも食べやすい食事をとることは、風邪を早く治すのに有効です。ビタミン・ミネラル・良質のタンパク質で体力の消耗を補うことができます。

～症状別の食事～



①発熱・悪寒

熱が高い時や、熱があるのに寒気がする時は、脱水症状に注意が必要です。経口補水液やスポーツドリンクは、水よりも身体に吸収されやすいので、効率よく水分・ミネラルの補給ができます。

食欲がない時は、冷たい果物やゼリー、ヨーグルトなど食べられるものから栄養をとりましょう。

食事は体力の回復を助けるビタミン B 群を摂取しましょう。ビタミン B 群は卵や豆腐に含まれているため、卵粥、卵うどん（煮込みうどん）、湯豆腐などがおすすめです。

②鼻水・鼻づまり

粘膜の健康維持を助けるビタミン A や B 群、免疫力を高めるビタミン Cが含まれる食べ物や飲み物をとりましょう。野菜は火を通すとかさが減り、たくさん食べることができます。汁も一緒に食べられる鍋や具だくさんのスープなどを食べると良いでしょう。



③下痢・吐き気・お腹の調子が悪い

下痢や嘔吐で水分の排出が多く、脱水症状を起こしやすいため、こまめな水分補給が必要です。食欲があれば、お粥やスープなど喉を通りやすく消化しやすい食べ物をとりましょう。下痢の時は刺激物、食物繊維が多い食材、植物油、冷たい物やお腹を冷やす作用がある食材は避けましょう。

風邪の治りかけでも消化機能は低下しています。

消化の良い調理法や食べ方を心がけ、通常の食事に戻していきましょう。



親子で遊ぼう



風船サッカー



にらめっこ♪

子どもたちの発達段階に合わせて、“お口まわりの遊び”を親子で楽しみました。マスク生活や体を動かす遊びが十分にできない環境で、「お口ぼかん」といわれる口呼吸の子どもたちが増えているようです。口呼吸は、風邪の引きやすさ、歯並びの悪さ、集中力が続かないなどにも影響しています。息を吹く、吸う、舌や首を動かす、表情を変える（顔の筋肉を動かす）などを、“遊び”の中でたくさんやって、お口まわりを鍛えていきましょう。

しゃぼん玉あそび



ぎょこんぱっこん♪



ふきもとし



ふれあいあそび



こんなどころにも注意…
縦だっこ紐を長時間使うことで、頭がうしろに倒れ、お口ぼかんの状態になり、口呼吸の習慣がついてしまうことがあります。
縦だっこ紐で抱っこするときは、あごが引けるよう子どもの首を大人側に引き寄せ、頭がうしろに倒れないように気をつけましょう。
また、使用後は子どもの背中や首をさすって、ほぐしてあげましょう。



アロマ教室のご案内

香りでカラダとココロがわかる?!
自分の健康は自分で守る。
まずは自分の状態を知り、自分に合ったセルフケアをしませんか。

日 時：令和6年6月3日（月）
10:00～（9:50までに受付）
講 師：村田郁子先生
材料費：500円
場 所：支援センター1階（託児2階）