



子育て通信

# 7 カナリヤ

発行 第356号 2025. 7. 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  
こども園 TEL095-882-4559  
FAX095-882-4901  
ホームページ  
<https://www.togitsukobato.jp>

～ おもちゃで遊ぶの楽しいね ～



～ 崩れないようにそーっと ～



## 『夜空を見上げる』

認定こども園こぼとこども園  
園長 嘉村 望

輝く星に心の夢を  
祈ればいつか叶うでしょう  
きらきら星は不思議な力  
あなたの夢を満たすでしょう

人は誰でもひとり  
寂しい夜を過ごしているでしょう

星に祈れば淋しい日々を  
光照らしてくれるでしょう



～星に願いを『ピノキオ』より～

子育て中のお母さんたちにとって、毎日、慌ただしい日々を過ごされておられると思います。子育てと仕事の両立をされている方にとって、特に夕方からは、ご飯を食べさせて、お風呂に入れて、子どもが眠りにつくまでは目まぐるしい時間なのではないでしょうか。

忙しい日々を過ごしていると、頭の中は考え事でいっぱいになり、心の余裕もなくなっています。そしてなんだかとても悲しい気持ちになってしまいますよね。

そんな時は、ほんの少しの時間でも夜空を見上げてみませんか。星空や景色をゆっくりと眺めるとリラックスして副交感神経が優位になり、気持ちよく眠れることができます。

7月7日の七夕の日、お子さんと一緒に夜空を眺めて願い事をお祈りしてみてもいいでしょうか。七夕の日が夜空を見ることができるようになりますように・・・

7月子育てワンポイント

## 『 気になる！子どもの食物アレルギー 』

食物アレルギーは特定の食品に対してアレルギー反応が起こる病気です。多くの場合、原因となる食品を食べたり飲んだりしてから、2時間以内に症状が現れます。

子どもの食物アレルギーは、0～3歳までで最も多いのが卵・牛乳・小麦で、4歳以降になると木の実類・魚卵・甲殻類・ピーナッツなどがあげられます。

症状はさまざまですが、最も多く見られるのは、じんましんなどの皮膚症状、せきや喘息などの呼吸器症状、目が赤くなるなどの粘膜症状、嘔吐、腹痛などの消化器症状の順に多くなっています。



食物アレルギーのほとんどは、原因となる食品を初めて食べたときに症状が現れます。離乳食開始後はアレルギーの有無を知るため、**初めての食品は1度に1種類、まずは少量から**食べさせるようにするとよいでしょう。

### **食物アレルギーが疑われる症状が出たときは、早めに病院受診しましょう。**

その際、食べた物の種類や量、どのくらい時間がたってから症状が出たのか、どんな様子だったか（写真など）、どのくらいでおさまったのかなど記録しておくことで診察に役立ちます。

問診に加え、必要に応じて皮膚検査や血液検査、食物経口負荷試験などを行うことがあります。

食物経口負荷試験では、アレルギーが確定しているかまたは疑いがある食品を、医療機関で実際に食べ、その後の反応を観察していく検査です。目的はアレルギーの確定診断、安全に摂取できる量を決定、耐性獲得の確認があります。安全に摂取できる量を確認することができれば、その量まで食べることができます。

治り方には個人差があります。どんどん食べられる量が増える子もいれば、ゆっくり進む子もいます。子どものペースに合わせて、気長に取り組んでいきましょう。

子どもの食物アレルギーは乳幼児期に発症したものであれば、成長に伴い治ることが多いと言われています。自己判断で食物除去することなどはやめ、病院受診し医師の指導のもと対応してください。

## 親子製作～父の日プレゼントづくり～

6月の親子製作は父の日のプレゼントづくりを行いました。子どもの手型や足型をとって、お母さんたちがかわいい動物や乗り物に変身させました♡個性あふれる可愛らしいキーホルダーができましたよ。



どんなデザインのキーホルダーができるかな？



お父さんへのメッセージも書きました



お母さんたちが作っている間、子どもたちはそれぞれ好きな玩具で遊びました♪



大型絵本の読み聞かせや、ふれあい遊びも楽しみました



お父さん喜んでくれるかな

## ご案内

### こばとの家 なつまつりあそび

日時 8月22日(金) 10:00~12:00 終了予定

内容 手づくりゲームコーナー

(おさかな釣り・ひもくじ引き・サイコロあそび・ポーリングあそび他)

カレーライスの提供

申込 8/1(金)~8/7(木)の期間に、こばとの家までお越しください。