10
子育て通信 カナリヤ
発行 第371号 2026. 10. 1.

時津町子育て支援センター『こばとの家』
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





『眠れない夜』

こばとこども園
園長　嘉村　望

いくら　がんばっても
ねむれない　よるが　ある。
みんなが　ねむった　あとに
ひとりぼっち。

あっ！　あそこに　あかりが　ついてる。
だれか　おきて　いるのかな。

ひかりに　むかって　こえを　かけると
ふしぎな　ことが　おきたの。

だれか　あーそーぼー

そらから　ほしが　おりて　きたんだ。

うさぎさんだ　わーい！

「うさぎさんも　ねむれなかったんだね。
わたしも　ちっとも　ねむれなくて」
「カニさんも　ねむれなかったんだ！」
「キツネさんも　ねむれなかったんだ！」
「おおぐまさんも！こぐまさんも！」

「みんな　なんで　ねていなかったの？」
「ひとりで　ねようと　したら　ねむれなくて」
「ぼくも。ひとりは　ちょっと　こわいよね」
「あたしは　もっと　あそびたいのに
　みんな　ねて　しまったの」

「ほしも　ねむれなかったんだ！」

「めを　つぶって　ごらん」
みんなで　うさぎさんと
ずっと　いっしょに　いてくれる
せいざを　つくることに　したんだ。

なのに　だんだん
まぶたが　おもく　なって　きて...。
ひとりずつ　うさぎさんに　だきしめられて
すやすやと　ねむって　しまったの。
「わたし　ねむくないんだけど...」
そういうと　うさぎさんは
ねむるまで　わたしを
ぎゅっと　だきしめて　くれた。

うさぎさんは　みんなを　おこさないように
そっと　いえまで　おくると
せいざの　したで　ねむりに　ついたんだ。

みんなが　ねむって　いる
よるの　おはなし。

絵本：　星をつるよる
ぶん・え：　キム・サングン
やく：　すんみ

夜、子どもを寝かしつけている時　なかなか寝付かなくて、子どもが眠った後、家事などのやり残したことが気になって、早く眠ってくれないかなとついイライラすることがありますよね。

イライラしている感情が子どもに伝わってしまい、悪循環になってしまいます。そんな時は、「まっいいか。」という思いで子どもと一緒に絵本を読んだり、お子さんの体をマッサージしたり、アロマの香りでリラックスしてみてはいかがでしょうか。

この絵本のお話は子どもたちの気持ちを代弁してくれるような言葉がちりばめられて、くすっと笑ってしまうようで第16回MOE絵本屋さん対象2023第5位の優しい真夜中のものがたりです。大人にとってもどんなに頑張っても眠れない夜があるように、生きているとどんなに頑張っても思うようにいかないときがありますよね。　　あたたかい星が降りてきて温かい癒しになれますように...。

１０月子育てワンポイント

『家庭でできるケガの対処法』

乳幼児は歩き始めや好奇心の高まりにより、転倒や打撲、擦り傷などのけがをしやすい時期です。家庭では慌てずに子どもの様子を確認し、適切な応急処置を行うことが大切です。

擦り傷や切り傷は、まず流水で傷口の汚れをしっかり洗い流しましょう。
出血がある場合は、清潔なガーゼやタオルで傷口を軽く押さえて止血します。
傷が深い場合や出血が止まらない場合は、早めに医療機関を受診してください。





打撲やこぶができた場合は、保冷剤や氷をタオルで包み、10～15 分程度冷やします。ただし、冷やしすぎには注意しましょう。頭を強く打った場合は、その後 24 時間程度は普段と変わりないか様子をよく見てください。何度も吐く、ぐったりしている、意識がぼんやりする、けいれんを起こすなど症状がある場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

やけどをした場合は、できるだけ早く流水で 15～20 分程冷やします。衣服の上からやけどをした場合は、無理に脱がさずそのまま冷やしてください。水ぶくれはつぶさず、広範囲のやけどや顔・手・陰部などのやけどは受診が必要です。



鼻血が出た場合は、子どもを少し前かがみに座らせ、小鼻を 5～10 分程つまんで圧迫します。上を向かせると血を飲み込んでしまうことがあるので避けましょう。

けがをした際は、子どもは痛みや驚きで強く泣くことがあります。まずは保護者が落ち着いて優しく声をかけ、安心させることも大切です。また、応急処置後も食欲や機嫌、睡眠の様子など普段と変わりがないかしばらく見守りましょう。

日頃から家具の角に保護クッションを付ける、床に物を置かない、熱い飲み物や調理器具を子どもの手の届かない場所に置くなど、ケガを未然に防ぐ環境づくりも重要です。家庭での応急処置は、症状の悪化を防ぐための第一歩です。「いつもと様子が違う」「心配だ」と感じた時は、無理に様子を見続けず、早めに医療機関へ相談・受診しましょう。

親子製作

９月の親子製作は、敬老の日の贈り物として写真立てと手形アートを作りました。

写真立ては、段ボールで作った枠に、レースのリボンやカラータイル、フェルトの飾りなどを貼り付けて作りました。お母さんたちが可愛らしく仕上げて、素敵な写真立てができていましたよ。

手形アートでは、子どもたちもクレヨンでお絵描きして、製作を楽しんでいました。









クレヨンで描くよ



お母さんが仕上げている間は
おもちゃで遊んでいたよ♪



親子ふれあい遊び♪

ベビーマッサージ

ベビーマッサージとは、赤ちゃんの肌に優しく触れながら行う親子のスキンシップです。温かいぬくもりを伝え合うことで親子の絆を深め、赤ちゃんの心と体の健やかな成長を育みます。

今回は、３組の親子にご参加いただき、ベビーマッサージを行いました。子どもたちは、お母さんに優しく触れられることで、気持ちよさそうな表情になり、とてもリラックスしていました。みなさんと一緒に穏やかな時間を過ごすことができました。ありがとうございました。







