

ぴあちゅーれだよ!



かわら版

2024年1月63号

発行 子育て支援サロン“ぴあちゅーれ”
小倉北区浅野3丁目8-1 AIMビル3階
子育てふれあい交流プラザ内
TEL 093-511-1085

～ひとりで悩まず、一緒に考え楽しく子育てをしませんか～

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

昨年は新型コロナウイルス感染症も5類感染症の分類になり、ようやく以前のように10回の育児講座が安心して開催できました。今年度も子育てで悩んでいる方たちに寄り添い、一緒に考えながらご相談していきたいと思っています。どうぞ気軽に子育て支援サロン“ぴあちゅーれ”にお立ち寄りください。待っています。

子どもがおかしな行動をして親を困らせるのは

自分に もっとかかわってほしい という
子どもの サインなのです
そんな時 叱る前に うんと子どもを抱きしめて下さい
子どもに笑顔がもどるまで…ネ



父と子のつながりは時間の 長さではありません
本を読んだり 話をしたり 子どもの声 を聞いてやって下さい
楽しいこと 嬉しいこと 悲しいこと 嫌なこと
子どもの気持ちに 共感することが大切です
叩いたり カづくでは 心は通じないのです
子どもは親を求めています
お父さんの胸の中に 子どもがいつでも飛び込めるように
手を広げてやっていて下さい…ネ

だん王保育園園長 信ヶ原千恵子先生

ミニ育児講座を開催しています

1月 9日(火) メディア環境を考えよう 2月 8日(木) 子どものしつけ、どうしたらいいの
1月19日(金) 遊びの中に学びがいっぱい 2月17日(土) 認めることば
1月29日(月) パパママこっち向いて 2月26日(月) 甘やかすと甘えさせるの違い

3月 6日(水) 折り紙であそぼう
3月15日(金) 自己肯定感を育てましょう
3月26日(火) 笑顔でいっぱい、親子の幸せ

日 時 : 月3回(不定期) 10時30分～11時30分

対 象 : 1回につき3組の親子(前日までに予約が必要)

場 所 : 子育て支援サロン面談室

申込先 : 093-511-1085

皆様の参加をお待ちしています。一緒に楽しい時間を過ごしましょう。



これってOK? 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

○ お勧め

リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。

× 避けたい物

柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

生野菜・繊維の多い野菜

消化によくなく、下痢を悪化させるため避けましょう。

冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

知ってごこう

おう吐物の処理

冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどによって感染します。家庭でも二次感染予防のために、おう吐物の処理にご留意ください。

- 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などでおう吐物を周辺からふき取る。
- 次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。



かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう!

かぜ予防6か条

- うがい、手洗い
- 汗をかいたらすぐ着替え
- バランスのよい食事
- 部屋の換気と加湿
- 規則正しい生活リズム
- 人込みを避ける

