



子育ては、**ゆ**っくり、**ら**くに、**ら**ぶ(愛情)をもって!

**創刊号**

2013年  
12月

発行/公益社団法人 北九州市私立保育園連盟  
 発行人/橘原 淳信  
 編集/広報委員会  
 〒805-0019 福岡県北九州市八幡東区  
 中央2-1-1レインボープラザ5F  
 TEL: 093-661-2153  
 FAX: 093-661-2163

# 子育て **ゆ・ら・ら**

0歳

抱っこされて、  
愛されて  
表情がゆたか



1歳

冒険心旺盛、  
何かな?  
行ってみよう!



2歳

「自分で!」  
「いやだ!いやだ!」  
自我の芽生え



3歳

「ひとりでできる」  
という  
自信の芽生え



4歳

わんぱく  
大好き!



5歳

友だちって  
いいな



イラスト: 中野安芸子 (篠崎保育園)

子育てしていて、毎日慌ただしく過ごすなかで  
こんな風に思った事はないですか?



ひとりでゆっくり食事をしたい…  
ひとりでゆっくり  
トイレにはいりたい…  
ひとりでゆっくり  
お風呂につかりたい…

子どもと関われる時期や手がかかる時期は短いものです。  
頑張る必要はありませんが、自分にゆとりをもつと子育ても  
今まで以上に楽しさを感じることができると思います。

人の助けを借りながら、気持ちに余裕を持って子育て出来る  
といいですね。

※子育てしていく中で「どうしたらいいの?」「なんでか  
な?」と悩む事があれば気軽にご相談ください。

専門の保育士がご相談に対応しています。

子育て電話相談

時間: 午前10時~午後4時まで  
TEL/093-511-1085



## 0歳の 特徴

表情で喜怒哀楽を  
表します

何でも口に入れたり、  
触ったりします

子どもの目線に合わせ、  
危険なところの点検は  
必要ですね。

- 階段
- ベランダ
- ホットプレート
- ポット
- 炊飯器等



## 離乳食の進め方の目安

いつからはじめたらいいの？



### 生後5から6か月頃

- 首がすわっている。
- 支えると座れる。
- 授乳時間が一定している。
- 食べ物を見せると口をあける。

※1日1回1さじずつから始めます。  
おさゆ・スープなどから次第にどろどろ  
(ポタージュ状) にしたものをあたえます。  
(野菜を煮込みスープでのばしたものなど)



### 生後7から8か月頃

- 自分で食べようと手を伸ばしたり、食べ物を握ったりする。
- 介助されコップで飲めるようになる。

※1日2回食事のリズムをつけましょう。  
舌でつぶせるもの(野菜・イモ類・穀物など)



### 生後9から11か月頃

- 手づかみで食べようとする。
- コップをもって飲もうとする。

※1日3回食事のリズムをつけましょう。  
歯ぐきでつぶせる固さ  
家族の食事から調味する前の物を取り分け、薄  
味にしてあたえるとみんなと一緒にいいですね。



### 生後12から18か月頃

- スプーンではうまく口に運べないので手づかみで大丈夫です。

横から、スプーンで口に運んで介助してあげるといいですね。ただ、遊び食べになることがあ  
るので食べ物をテーブルから落とすことが多  
くなったら「もうごちそうさまにしようね」をし  
ましょう。



日本保育園保健協議会発行『子どもの病気とホームケア』より



## ★インフルエンザ《季節性・新型》

突然の高熱・咳・鼻水・のどの痛み・節々の痛み・頭痛・全身のだるさなどの症状が急に起こります。ほぼ1週間の経過で軽快しますが、熱性痙攣や脳炎をひき起こすことがあります。



抗インフルエンザ薬を使用した場合、熱は早くに下がりますがウイルスの排泄は続いているので咳のエチケットに心がけましょう。



## ★RSウイルス

発熱・咳・鼻つまりなどから始まり、中には咳・喘鳴による呼吸障害をきたすことがあります。幼児の場合は発熱や鼻水など、多くは比較的軽い症状ですみませんが、生後6か月未満では重症化して細気管支炎や肺炎で入院が必要になることがあります。



## 溶連菌感染症

溶連菌という細菌がのどに感染して突然発熱し、のどが赤くなり痛み、体や手足に発しんがでます。感染後、数週間してリウマチ熱や急性糸球体腎炎をおこすことがあるので、症状が治まっても決められた期間（10日間）抗菌薬を中断せずに飲むことが大切です。

ホームケア：のどの痛いときは、熱い物や辛い物、すっぱい食べ物はさけましょう。



## 突発性発しん

突然、高い熱（生まれて初めての高熱の場合が多い）が3～4日間続いた後、熱が下がるとともに全身に細かい発疹が現れます。咳や鼻水は少ないですが便がゆるくなる事があります。発熱のわりに機嫌がよいですが、熱性けいれんや脳炎をおこすこともあります。

ホームケア：気持ちのよい状態で過ごさせてあげましょう。高い熱が続きますがあわてないで、着せすぎ・かけすぎに気をつけて、嫌がらなければ冷やしてあげましょう。



## ウイルス性胃腸炎（嘔吐下痢症）

ロタウイルスやノロウイルス、アデノウイルスなどによるうつる病気です。突然に吐き始め、続いて水のような便が（レモン色～白色）一日に何度も出ます。熱が出ることもあります。症状は4～5日で治まりますが、回復後も2～3週間ほど便の中にウイルスが排泄されています。



ホームケア：水分補給の仕方→吐き気が強い間は何も飲ませず、落ち着いてきたら水分を少しずつ飲ませます。



## ★風しん（三日はしか）

発熱と発疹がほぼ同時に出現しますが、麻しんより軽く3日くらいで治まります。耳の後ろのリンパ節が腫れるのが特徴。脳炎や血小板減少性紫斑病などの合併症を起こすことがあります。妊婦が妊娠初期にかかる先天性風疹症候群（白内障・難聴・心臓の病気）といって先天異常の子どもが生まれる可能性があります。



# おでかけ スポット



## 長野緑地

長野緑地は小倉南区の豊かな緑と歴史を題材に、“自然と人を育む、体験・交流公園”をテーマに作られた場所です。

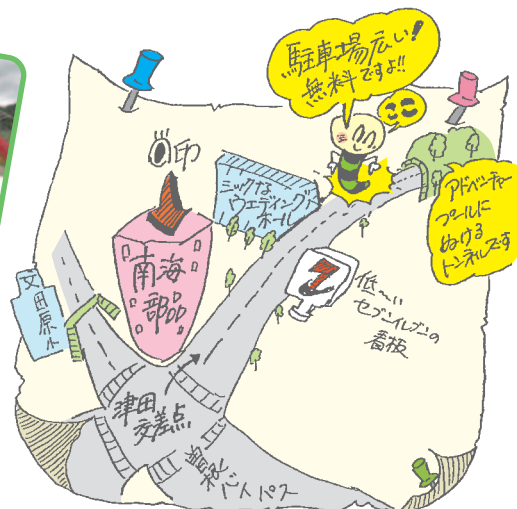


広々とした芝生広場や  
草スキー場もあり  
ボールで遊んだり、  
思いきり走ったり、  
十分に遊ぶ事が出来ます！



小さなすべり台もあるので、幼いお子さんも  
安心して遊ぶことが出来ます！

駐車場利用時間：8時から20時まで（無料）  
交通アクセス：小倉東ICより車で約8分  
JR下曽根駅より車で約10分



## お知らせ information

### すくすく子育てフェスタ

日時／12月21日(土) 10:00～16:00

場所／西日本総合展示場新館

(小倉北区浅野3-8-1)

※入場無料（事前申込不要）



「ワンワンとあそぼうショー」のほか、「赤ちゃんの駅」・「わらべの日」協力企業などによる子育て情報の提供や遊びのコーナーなど、終日親子で楽しめます。

市ホームページ <http://www.city.kitakyushu.lg.jp/ko-katei/11500034.html>

お問い合わせ 北九州市子ども家庭政策課 TEL 093-582-2550

### 創刊のご挨拶

広報委員会 委員長 松尾 副充

北九州市私立保育園連盟では、公益社団法人化に伴いこの度、乳幼児の子育て中の方を対象に「子育て ゆ・ら・ら」を創刊いたしました。「子育て ゆ・ら・ら」とは子育ては、ゆっくり、らくに、らぶ（愛情）をもって！という意味があります。子どもの年齢による特徴や食事、病気、お出かけスポット、イベントなどの子育てに役立つ情報を年に2回の発行でお伝えしていきます。