



子育ては、ゆっくり、らくに、らぶ(愛情)をもって!

第3号 2014年 12月

子育て ゆ・ら・ら

発行/公益社団法人 北九州市私立保育園連盟
発行人/橋原 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

0歳 離乳食おいしい!



1歳 まねっこ大好き!



2歳 みて!みて!



3歳 ごっこ遊び だーいすき!



昆虫大好き!

4歳



5歳

考えてつくるよ!



イラスト: 中野安芸子 (篠崎保育園)

子育ては、楽しいこともたくさんありますが 不安や心配も多いですね。



- 乳児期には、肌を離さず
- 幼児期には、手を離さず
- 学童期には、目を離さず
- 思春期には、心を離さず

子どもと一緒に過ごせるこの時期を大切にしたいですね。

子育てしていく中で「これでいいのかな?」「どうしたらいいのかな?」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

2歳の特徴



「自分でする!」と
出来なくてもしようとします。



いやだ!いやだ!の時期



「いやだ!いやだ!」と、駄々をこねることも多いけれど、
言葉が出始め会話がつながり楽しいこともいっぱいあります!



心とからだは食事で育つ



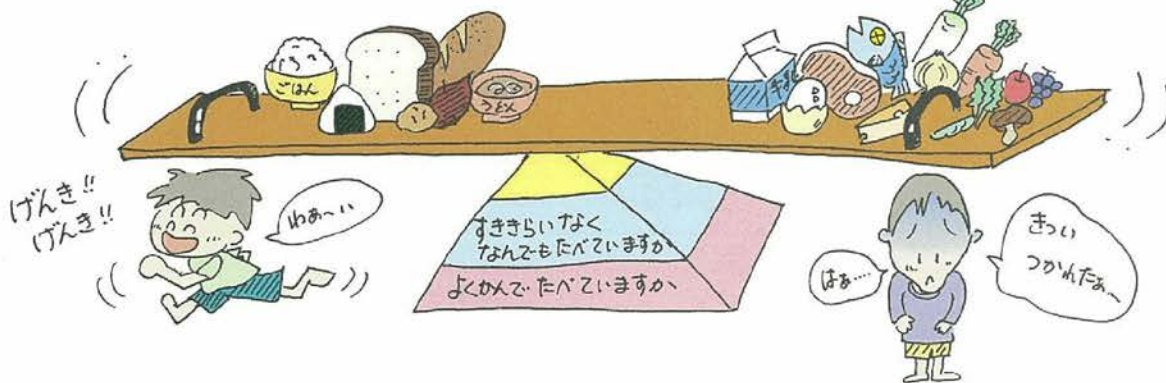
なんでも食べる子 しょうぶな子

【主食】

熱やからだのもとになる

【副食】

からだをつくる・からだの調子を整える



楽しく食べていますか? 三度の食事

朝食抜きでは元気に遊べません
薄味にしていますか?
献立や盛り付けに変化を持たせていますか?
だらだらと食べていませんか?

おやつは・・・

おやつは三度の食事で摂れない栄養素を補うものです
お菓子やジュースのとりすぎに気を付けましょう





こんなときは すぐに受診しましょう



- ★お子さんの既往歴や日常の状態をふまえ、その子に応じて、参考にしましょう。
- ★体温についてはあくまでも目安です。お子さんの普通の平熱に応じて判断するようにしましょう。

田中こどもクリニック 田中 正章 院長 監修



熱のとき

*38℃以上の発熱の有無に関わらず…

- ◆ 顔色が悪く苦しそうなとき
- ◆ 小鼻がピクピクして呼吸が速い
- ◆ 意識がはっきりしない
- ◆ 頻繁な嘔吐や下痢がある
- ◆ 不機嫌でぐったりしている
- ◆ けいれんが5分以上止まらない
- ◆ 3か月未満で38℃以上の発熱がある



嘔吐のとき

- ◆ 嘔吐の回数が多く顔色が悪い
- ◆ 元気がなく、ぐったりしている
- ◆ 飲むと吐くなど水分が摂れない
- ◆ 血液やコーヒーのかすの様な物を吐いた
- ◆ 脱水症状と思われるとき
 - ・尿が半日以上出ない
 - ・落ちくぼんで見える目
 - ・唇や舌が乾いている
 - ・張りのない皮膚



発しんのとき

(●症状によって疑われる病気)

- ◆ 食物アレルギーのある子がアナフィラキシーを起こした時
- 微熱程度の熱の後、手の平、足の裏、口の中に水疱が出る。膝やおしりに出ることもある(手足口病)
- 38℃以上の熱が3~4日続き下がった後、全身に赤い発しんがでてきた(突発性発しん)
- 微熱と両頬にりんごのような紅斑がでてきた(伝染性紅斑)
- 水疱状の発しん。発熱やかゆみは個人差がある(水痘)
- 発熱と同時に発しんがでてきた(風しん、溶連菌感染症)



咳のとき

*38℃以上の発熱をともない…

- ◆ ゼイゼイ・ヒューヒュー音がして苦しそうにしている
- ◆ 犬が吠えるような咳がでている
- ◆ 顔色が悪く、ぐったりしている
- ◆ 水分が摂れない
- ◆ 元気だったのに、突然咳きこみ呼吸困難になった



下痢のとき

- ◆ 下痢の他に機嫌が悪く食欲がなく発熱や嘔吐・腹痛がある
- ◆ 脱水症状と思われるとき
 - ・下痢と一緒に3~4回の嘔吐
 - ・水分が摂れない
 - ・唇や舌が乾いている
 - ・尿が半日以上出ず、量が少なく色が濃い
- ◆ 米のとぎ汁のような水様便が数回ある
- ◆ 血液や粘液が混じっている



上手な手洗いで感染を予防しましょう!



- ① 腕まくりをする。
- ② 水道水で手をぬらす。
- ③ せっけんをしっかりと泡だてる。
- ④ 手のひら、甲を洗う。
- ⑤ 指と指の間を洗う。



- ⑥ 親指を反対の手でつつんで洗う。
- ⑦ よくこすって、つめの間を洗う。
- ⑧ 手首を洗う。
- ⑨ せっけんを流す。
- ⑩ 清潔なタオルでふく。



おでかけ スポット

夜宮公園

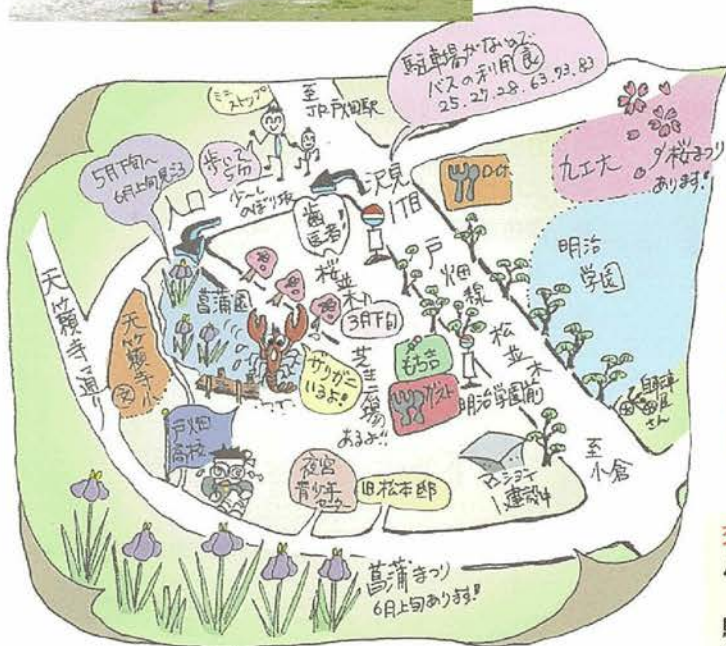
夜宮公園は、戸畑区のほぼ中央にあり、池やせせらぎなど自然に富んだ緑豊かな公園です。菖蒲の名所として有名で、花菖蒲の時期には「戸畑菖蒲まつり」が行われます。戸畑区の認可保育所（園）では「保育まつり」として参加しています。



多目的広場
とても広く思いっきり体を動かす事が出来ます。



滑り台が人気で何回も滑って楽しんでいます。



公園東側 日本庭園

交通アクセス

バス：西鉄バス「沢見1丁目」下車
徒歩3分

駐車場：利用時間10時～17時 31台

※利用時間以外は施設しています。

市の行事で一般利用ができない場合があります。

北九州市戸畑区役所 まちづくり整備課

TEL 871-1501



公園西側 菖蒲池



お知らせ

保育まつりの開催

おそびにきてね!

日時 2015年2月28日(土) 10:00~12:00
場所 イオンモール八幡東 専門店街1Fつつじの広場
(八幡東区東田3丁目2)
主催 (一社)北九州市保育所連盟八幡東支部

工作コーナーや風船プレゼント・
保育情報や子育て情報・
育児相談コーナー など

