



子育ては、ゆっくり、らくに、らぶ(愛情)をもって!

第5号 2015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

ふれあい遊び  
大好き!



1歳

絵本よんで!



2歳

やっぱり  
大きい方がいい!



いろいろ試したい!

4歳

わんぱく大好き!



5歳

できるよ!  
応援してね



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

## 4歳の特徴



周りの物に関心を向け冒険心が旺盛になり、動き回ることが大好きで活動的になってきます。また、仲間と共通体験することを楽しみながら、その中にはルールがあることを知り、してよい事や悪いことが理解できるようになります。言葉と行動が伴わないことも多い年齢ですので、大人を困らせることがあるかもしれませんがいろいろなことを経験して成長していきます。



## 塩分のとりすぎに注意!!

食塩は、人が生命、健康を維持するために必要不可欠なものです。しかし、摂りすぎると高血圧など健康に悪影響を及ぼします。摂りすぎには注意しましょう。

### 幼児期は味覚が敏感です

調味料は必要最低限にして、食品本来の味を生かせる工夫をしましょう。子どもの分は調味料をいれる前に、取り分けて味付けするといいかもありませんね。『うす味』に慣れ、続けることが大切です。



### 1日の塩分摂取量の理想



3～5歳 4g未満

成人男性 9g未満

成人女性 7.5g未満

### 塩分を減らす4つのポイント

① ラーメンやうどんなど汁は全部飲まない



② しょうゆやソースを直接かけない



③ 調味料を食卓に置かない



④ スナック菓子などは1袋全部食べない



### 出来るところからはじめましょう

例：ラーメンの食べ方で知る塩分量の調整法

スープを飲まない



塩分量

1.7g

スープを半分飲む



5.3g

スープを全部飲む



8.8g



# 小児救急医療体制

## ■夜間、休日に急病になったら…

1. まず、かかりつけ医に相談してください。
2. かかりつけ医が不在のときは、下記の電話相談窓口にご相談ください。



●**テレフォンセンター ☎522-9999** (夜間・休日急患センター内)  
時間帯・症状に合わせた医療機関の紹介や、簡単な医療相談を行っています。  
24時間365日相談を受け付けています。

●**福岡県小児救急医療電話相談 ☎#8000** (携帯電話からも利用可)  
医師・看護師が、小児の急な病気やケガ等に関する電話相談を行っています。  
※詳しくは厚生労働省ホームページ<http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>をご覧ください。

## ■夜間、休日に小児救急を実施している医療機関

医療機関名	住所	診療時間	☎
小児救急センター (市立八幡病院内)	八幡東区 西本町4-18-1	24時間365日	662-1759
北九州総合病院	小倉南区 湯川5-10-10	月～金 17:00～翌7:00 土 13:00～翌7:00 日・祝日 9:00～翌7:00 重症の場合は24時間365日	921-0560
国立病院機構小倉医療センター	小倉南区 春ヶ丘10-1	24時間365日	921-8881 ※受診前に電話連絡が必要
地域医療機能推進機構九州病院	八幡西区 岸の浦1-8-1	毎日 9:00～24:00 0:00～9:00は事前に問合せが必要	641-5111
夜間・休日急患センター (総合保健福祉センター1階)	小倉北区 馬借1-7-1	月～土 19:30～23:30 日・祝日 9:00～23:30 ※受付は診療終了時間の30分前まで	522-9999
門司休日急患診療所	門司区 羽山1-1-24	日・祝日 9:00～17:00 ※受付は診療終了時間の30分前まで	381-9699
若松休日急患診療所	若松区 藤ノ木2-1-29	日・祝日 9:00～17:00 ※受付は診療終了時間の30分前まで	771-9989

※ゴールデンウィーク(5月)、お盆、年末年始の期間の体制についてはテレフォンセンターにお尋ねください。

## ■中毒110番 (財)日本中毒情報センター

化学物質(タバコ、家庭用品等)、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性の中毒について情報を提供しています。食中毒(細菌性)、慢性の中毒(アルコール中毒、シンナー中毒等)、異物誤飲(小石、ビー玉等)については受け付けていませんので、最寄りの医療機関へご相談ください。

相談先	☎
大阪中毒110番	072-727-2499 (無料) 365日、24時間対応
つくば中毒110番	029-852-9999 (無料) 365日、9～21時対応
たばこ専用電話	072-726-9922 (無料) 365日、24時間対応(テープによる情報提供)

※ただし、上記のいずれも通話料は相談者の負担となります。

北九州市こそだて情報 平成27年度版より

# までかけ スポット

## めぐり 和布刈公園

門司区にあり九州の北端、瀬戸内海国立公園に位置する公園で、広場や遊具もたくさんあり、関門海峡を行き来する船もよく見え景色のよいところです。

門司港レトロ観光列車「潮風号」も走っています。

平成28年の運行期間は、3月中旬～11月末の土・日・祝日を予定しています。

### たこの滑り台・水飲み場

滑ったり、かくれんぼしたり、ダイナミックに遊べ、たこの足が水飲み場にもなっています。



潮風号

### 遊歩道

海岸線に沿って遊歩道があり、潮風を受けながらのお散歩は最高です。



### 和布刈塩水プール (夏期のみ)

周囲の景色を楽しみながら水あそびができます。



### オリジナル健康広場



#### 交通アクセス

- JR門司港駅より  
西鉄バス「和布刈公園前」下車
- 駐車場 (塩水プール横)  
90台、無料、5時～23時

