

ビギナス

コロナ時代よさようなら！

子どもは風の子

元気 だせ！！



あまがさきキッズサポーターズ

〈ビギナス〉 = begin + us = わたしたちからはじめましょ！

コロナ時代よ

さようなら!

子どもは風の子

元気 だせ!!



山城小児科医院の山本千尋院長にお話を聞かせていただきました。



尼崎市健康増進課の長谷川由紀子係長と北部地域保健課の中川理加子係長にお話を聞かせていただきました。

子育て中のお父さん、お母さんにとって、子どもが、毎日元気で健康に過ごしてくれることが一番です！「元気な子どもを育てるには、どうしたらいいのかな〜？」

元気な子どもでも熱を出したり、吐いたりすることもあります。「そんなとき、どうしたらいいんだろう？」を小児科の先生・尼崎市の健康増進課・地域保健課の方に教えてもらいました。

元気な子どもを育てるには

山本先生の元気な子になる秘訣

早寝・早起き・朝ごはん

赤ちゃんの頃から普通の生活で、「よく食べ、よく寝る」ことが元気な子になる秘訣です。子どもたちの健やかな成長には、「早寝・早起き・朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。規則正しい生活習慣により、風邪をひいても治る力が自然と作られます。



よく寝ること

よく寝ることは、風邪の予防にとっても重要です。日本では睡眠時間が短いことが一般的なため、親子で十分な睡眠を取ることは、大切です。十分な睡眠は、成長ホルモンの分泌を促し、体の免疫力を高め、風邪の予防に効果的です。



規則正しい生活

早起きは、子どもの成長にはとても大切です。朝の光を浴びると、セロトニンというホルモンが分泌され、頭がスッキリと目覚めます。このホルモンは、体内時計を調節してくれるホルモンで、気持ちの安定にもつながります。



朝ごはんを食べる

朝、胃の中に何かを入れることで、体が起き、体調の改善につながります。朝食を取ると、体にはスイッチが入り、お父さんが一日を元気に過ごせるようになります。

朝食の準備が大変なときは、バナナはお勧めです！

食事のバランス・睡眠・適度な運動

免疫力をアップするには、赤ちゃんの頃からバランスのとれた食事をし、睡眠を十分にとり、適度に運動することが大切です。適度な運動をして筋肉を動かすことにより、体が温まり、リンパの流れがよくなり、免疫力がアップします。また、体を動かすことで、よく眠れるようになります。



バランスのとれた食事

お母さん自身が食事をしっかりとると、赤ちゃんに栄養のある母乳をあげることができます。離乳食では、様々な食材を組み合わせることにより、鉄分不足を防ぐことができます。食事をバランスよくとることが、免疫力アップにつながります。



よく寝る

「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きほかに、脳や体を成長させる働きがあります。



適度な運動

夏は少しでも外に出て汗をかき、冬も外に出て「寒い」を感じることも大切です。マンションなら階段を上り下りしたり、ベランダで体を動かすことで体温をあげ、リンパの流れをよくすることができます。

山本院長からのお助け情報！

規則正しい生活をしていても

休日・夜間に具合が悪くなった時は電話で相談できます

※時間帯により相談先が異なるため、ご注意ください

休日・夜間の子どもの症状にどのように対処したらいいのか、病院を受診した方がよいのか、など判断に迷った時に、電話で相談できます。



熱が出た！頭を打った！

すぐに病院を受診しましょう。もうしばらく様子を見ることができます。家庭での対処法は…病院を受診する目安はこのような症状です。

【尼崎市民対象】 尼崎市小児救急医療 電話相談 (06)6436-9988	平日	午後9時～午前0時	【尼崎市民対象】 あまがさき小児救急 相談ダイヤル 【毎日】 午前0時～午前6時 (06)6436-9900
	土・日・祝 年末年始	午後4時～午前0時	
兵庫県子ども医療 電話相談 固定電話 (078)304-8899 携帯電話 #8000	平日 土曜日	午後6時～ 翌日午前8時	【尼崎市民対象】 あまがさき小児救急 相談ダイヤル 【毎日】 午前0時～午前6時 (06)6436-9900
	日・祝 年末年始	午前8時～翌日午前8時(24時間)	

尼崎市では、お子さまの成長発達などの情報を掲載した「あまっ子元気ブック」を、こんにちは赤ちゃん事業で個別に配布し、乳幼児健診時の健康教育等で使用しています。



関わり方のポイント

生活リズムを整え、体をたくさん動かしましょう。早寝早起きの生活にすると、子ども自身も元気よく遊び、親も余裕を持って楽しく子育てができるようになります。歩いたり走ったり、体を十分に動かして、いきいきと楽しめる機会を作ってあげましょう。体のすみずみまで意識して動かしましょう。抱っこやベビーカーばかりではなく、「公園まで」「次の信号まで」と目的の場所を決めて一緒に歩いてみましょう。



ホームページで「あまっ子元気ブック」を見ることができます！

ハイハイも立派な運動になります！



子育てのヒントがいっぱいです！

子どもは風の子 元気 だせ!!

どうしたらいいの?

熱が出た! 嘔吐した!

山本先生からのアドバイスです!

- ◎ 先生推奨
- 保護者の判断で
- △ 状況に応じて
- × 禁止事項

熱が出たら、どうしたらいい?

熱が出て、「飲む」「食べる」「トイレに行く」のであれば、大丈夫です!



とても熱が高く、病院があいていない時間のとき



解熱剤を飲む

高熱の場合、子ども用のアセトアミノフェンを飲ませて大丈夫です。但し、薬を飲む時間の間隔は、用法通りにしてください。

大人の解熱剤を半分飲ませるなど、アセトアミノフェンでない場合があるため、与えないでください

熱が出て、心配な時にできることは



たくさん寝ること

風邪のひきかけや熱が出たときは、親も一緒に、普段よりも寝ることが、一番大事です。



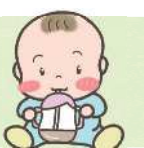
冷却シート

おでこに貼っても気持ちがいいという心理的安心感にはなりますが、熱を下げる効果はありません。首筋や脇の下に貼ることをお勧めします。

赤ちゃんの場合おでこは、口を塞ぐ場合もあるため危険です

水分をとる

発熱しているときは、こまめに水分を補給させましょう。一気に飲ませる必要はなく、少量をこまめに与えていればOKです。



お風呂に入る

入浴は、子どもの体力と相談しましょう!

発汗は体温を下げる自然な機能です。入浴によって汗を流し、気持ちよくなることは、効果があります。



高熱時の入浴は、体力が十分でない場合や非常に高い熱がある場合は差し控えた方がいいです。

体にぬるタイプの薬

体にぬるタイプの薬は、呼吸を楽にする吸入作用と血行をよくして体を温める湿布作用があります。手で塗ってあげて言葉かけをしながらスキンタッチすることで、安心感を与えます。



嘔吐したら、どうしたらいい?

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・ノロウイルスなどの感染症からの嘔吐の場合

少量の水分補給

吐き気が止まるまで、基本的には少量の水分を経口します。



吐き気が止まったら

経口補水液もしくは水をペットボトルのキャップ一杯分を5分おきに一杯ずつ飲ませてください。



5分経って吐かなければ、もう一杯飲ませます。繰り返しているうちに、子どもの方から「もっと欲しい」と言ってきます。少しずつ量を増やして、半日くらい様子を見ます。

吐き気が止まらない場合は、医療機関を受診し、吐き気止めの座薬(制吐剤)で吐き気症状を抑えます。



水分がしっかり飲めるようになり吐かなければ、おかゆや消化のいい炭水化物を中心に与えてください。

吐いても食べさせる

吐いても吐いても食べさせることは、吐き気を促すだけなので、吐き気が治るまでは、基本的には禁止してください。

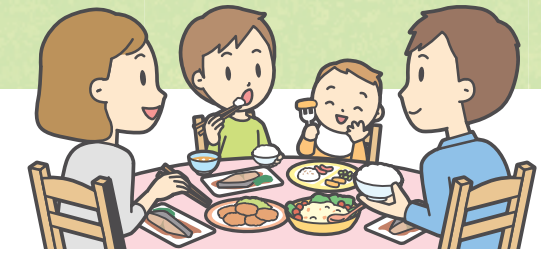
どうしたらいいの?

離乳食を食べない!

健康保健課からのアドバイスです!

できるだけ親子で一緒にご飯を食べてみましょう!

みんなで一緒に食べることで、赤ちゃんは、目を見てマネながら、食事が楽しいということを実感します。



「パパがおいしそうに食べている食べ物を食べたい」と食事に対する意欲や好奇心が養われます。

母乳やミルクと違う味を覚えてもらいましょう!



新しい味を経験しましょう!

母乳の味は、「甘味」と「うま味」です。母乳の味を覚えているため、新しい味を嫌がってしまいます。

赤ちゃんが新しい味を嫌がり、吐き出すのは当たり前です。



よく食べられたね! おいしいね!



お父さんやお母さんが、「おいしいね!」「かっこいいね!」と繰り返しほめて声をかけることで、少しずつ慣れてきて食べられるようになりますよ!

座るための体幹をきたえましょう!



食事の間、15分~20分間座れる力をつけて、食べる姿勢が保てるようにしましょう!

そのために
・ハイハイ
・寝返り
など、赤ちゃん運動をたっぷりさせてあげましょう。



スプーンを嫌がるときは...



スプーンなど、今まで知らなかった物が口の中に入ることは、赤ちゃんにとって不安です。

安全な物をなめた時の感触を経験することも大切です。

口から入るものの違和感をなくし、新しい感触を学びましょう。

尼崎市では、各種講習会を行っています。

親子で楽しむ離乳食講習会



赤ちゃんの発達に合わせた離乳食の進め方を学べる講座です。

心と体を育む幼児食講習会



「1歳からのすくすく子育て子どもごはん」幼児期によくある、食事に関する悩みを一緒に解決しましょう!

子育ては、笑うことデス!

親子で笑ってストレスをなくしましょう!



子育てで困ったことがある時は

- 北部保健福祉センター 北部地域保健課 06-4950-0637
赤ちゃんテレホン相談 06-4950-0645
- 南部保健福祉センター 南部地域保健課 06-6415-6342
赤ちゃんテレホン相談 06-6415-6351
- 尼崎市保健所 健康増進課 06-4869-3033

秋の月を楽しもう!

子ども歳時記

日本には季節にちなんで行われる行事や風習が数多くあります。それぞれに理由や目的があり、人々の願いが込められています。

節分は季節を分けるという意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前の日を

言います。色々な楽しみがあります。立春は二十四節気の最初の節気で、新しい年の始まりと考えていましたので、節分のことを年取り、年越しなどと言う地方もあります。

節分の食べ物

①豆まきの豆には魔除けの力や福が宿るとされ、福豆として節分の行事に使います。大豆を升に入れ、神様にお供えしてから「鬼は外、福は内!」と唱えて打ちます。打った後の福豆は自分の年齢に一つ加えた数だけ食べて

一年の無病息災を祈ります。福豆にお茶を注ぎ「福茶」として飲むこともあります。

②恵方巻きは、福を巻き込んだ巻き寿司をその年の縁起の良い方向に向けて、無言で健康や自分の希望の実現等の願い事をしながら一気に1本食べります。

親子Cooking time 恵方巻きを作ってみよう!

材料: すしめし(約800g)

ごはん・・・3合分 酢・・・大さじ4

砂糖・・・大さじ2 塩・・・小さじ1と2分の1

巻き寿司の作り方

焼きのり全体1枚はすしめし約250gですが

適当な大きさに切り、お好みの中身を巻き込んで作って楽しんでみませんか?

住環境コーディネーター
引地 春美

子育て親育ちエッセンス

子育てサークル『やんちゃんこ』
代表 濱田 英世

★ 「子どもの“ワクワク”」

コロナ禍の中、制限があったいろいろなことが、ようやく元に戻ってきたように感じます。各地域で楽しいイベントも催され、お出かけする機会も増えたのではないのでしょうか。

子どもたちにとって初めて見るものや経験することはまさしく“ワクワク”する瞬間であります。五感を使って感じるその時にこそ前頭葉を使い、考え、行動し、記憶するという学びの力が生まれます。この力が素晴らしい!

それは本やテレビで知っている知識とは比べものにならない力です。なぜなら、しっかり身体で「感じている」からです。

「百聞は一見に如かず」という言葉があります。まさしくこのことでもあります。昔の人はよく言ったものです。この経験は、推測や予測をするという力から身体を動かす力へとつながっていきます。空間認知という力を育て、脳の活性化を促します。

ゲーム機の中だけの遊びにはまるのは、身体を動かして、前頭前野を使う遊びの楽しさを知らないからです。じっと座ってスマホ首と言われる悪い姿勢で眼球だけを動かしている子どもに育てたいと思われませんか。親はそんな子ども像は望まないはず。子どもがゲームばかりするのだと子どものせいにするのは間違っていますよね。その環境を作るのは大人ですから。

ぜひ賢い子どもに育てるために、お散歩に出かけて花や虫たちを見つけたり、コミュニケーション力をつけるト

ランプのババ抜きをしてみたり、ボール1個でも遊べることを、たくさん教えてあげてください。

遊びを教えるという感覚はないかもしれません。それでも子どもは大好きな大人の人のまねから遊びを覚えていくので、それは大事な大人の役目なのです。楽しい五感を使う遊びが、こんなにあるんだよと教えてあげてください。たくさん“ワクワク”が感じられる経験をさせてあげてください。

でも、その経験は遊びだけのお話ではありません。平日から公園で遊ばないといけないということではなく、大人から見れば何も思わない当たり前のことに子どもは毎日“ワクワク”を感じているものなのです。

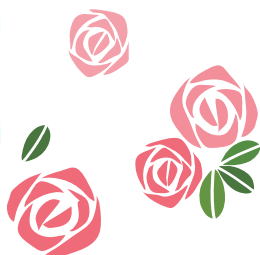
積み木が重ねられた! 上手に歩けた! コップで飲めた! バイバイができた! 階段降りるよ。リュック背負うよ。長靴で歩く。お話ができる・・・毎日の1コマ、1コマがすべて“ワクワク”であり学びの瞬間なのです。

子どもはいつも笑っているでしょう? 子どもからすれば、この世の中はすべてが不思議な世界。その中でいろいろな経験をして「できたね、すごいね」の言葉をもらって、それが嬉しくて、自信になって、次にまたやってみたいという意欲へとつながって成長していくのです。このサイクルが最高。

さあ、どんな“ワクワク”が見つかりますか? お・た・の・し・み!



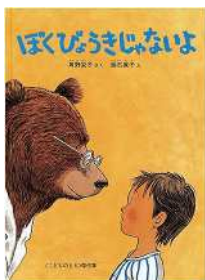
BOOK! BOOK! BOOK!



ねずみのおいしゃさま

なかがわ まさふみ／作
やまわき ゆりこ／絵
福音館書店

大雪の夜、りすの坊やの往診にスクーターで
出たねずみのおいしゃさん ところが
スクーターが雪で動かなくなり…。



ぼくびょうきじゃないよ

角野 栄子／作 垂石 眞子／絵
福音館書店

明日は、釣りなのに熱が出たケン
部屋に入ってきたのはくま先生
くま式うがい…冬にピッタリです



ねこのおいしゃさん

ますだ ゆうこ／文
あべ 弘士／絵
そうえん社

ねこねこねこのお医者さん〜
ケロポンズさんのリズムが
楽しい1冊です



歯いしゃのチュー先生

ウィリアム・スタイグ／作・絵
内海まお／訳
評論社

うできき歯医者者のチュー先生、
キツネの紳士の治療をしますが
大丈夫でしょうか



あたしもびょうきになりたいな!

フランツ・ブランデンベルク／作
アリキ・ブランデンベルク／絵
ふくもとゆみこ／訳 偕成社

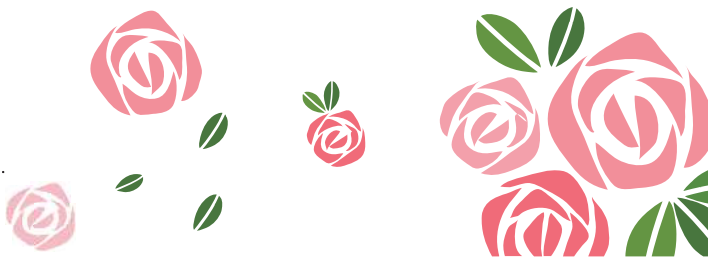
エリザベスは病気になって
みんなに優しくしてもらう
エドワードがうらやましくて…



ぼうや、おくちを あけて

アニタ・ジェラーム／絵
エイミー・ヘスト／作 小川仁央／訳
評論社

寒い夜ゴホンゴホンと咳がでるぼうや…
でも咳止めの薬をイヤイヤします



『あまがさきキッズサポーターズ』とは?

私たち「あまがさきキッズサポーターズ」は、尼崎で子育てに奮闘しているお父さんやお母さんを応援する自主的な活動グループです。メンバーは、市内在住の主婦、会社員、そして子育て未経験組から卒業組まで、立場も年齢もさまざまな8名ですが、尼崎の子育て事情をよりよくしたい!という思いは同じです。

その活動の一つが「地域の子育て支援に関する活動・イベントの情報収集」であり、その発信をするのがこの冊子「ビギナス (begin+us=私たちから始めましょ!)」です。ビギナスの制作では、企画から取材、編集、データ作成まで、毎回試行錯誤しながら、すべてを自分たちの手で行っています。一生懸命作ったこの冊子を、一人でも多くの方に読んでいただければ幸いです。



尼崎市からのお知らせ

Information from AMAGASAKI city

尼崎市保育士・保育所支援センター「あまのかけはし」です！

尼崎市保育士・保育所支援センター「あまのかけはし」では、保育士・保育教諭として働きたい方と、人材を求める市内私立保育園・認定こども園・小規模保育事業所との就職に向けたマッチング支援や就職支援研修などを行っております。

保育所長経験のある就職コーディネーターが相談者の方のお話を丁寧に聞き取り、一人ひとりに寄り添いながら希望する働き方にあった保育施設を一緒に見つけていきます。また、施設の見学・面接の仲介もしており、希望者には就職支援コーディネーターが同行します。

専用ホームページではセンターへの相談予約や、各保育所の求人情報などが閲覧でき、ラインのお友達登録で研修や出張相談会などのお得情報を受け取ることができます。

お子様連れでも安心。キッズスペースあり！
月に1回程度、出張相談会も実施しており平日以外でも利用可能！
お気軽にお越しください！



ホームページはこちらから ▶▶
<https://www.ama-hoikushishien.jp/>



「あまのかけはし」がサンテレビの取材を受けました
期間限定（R6.3.31まで）でホームページから
視聴できます



◀◀ ライン登録はこちらから

【問い合わせ先】

尼崎市保育士・保育所支援センター（市役所中館3階）
TEL：06-6489-6805 FAX：06-6489-6373
e-mail：ama-hoikushishien@city.amagasaki.hyogo.jp

ビギナスはどこでもらえるの？

公立保育所、私立幼稚園、市立幼稚園、保健所、北部・南部保健福祉センター、市民課、各サービスセンター、すこやかプラザ、つどいの広場、各生涯学習プラザ、各総合センター、中央・北図書館、各地区体育館、子育てサークル、子育て情報コーナー、教育・障害福祉センター、たじかの園、女性センタートレピエ、歴史博物館、児童家庭支援センターキャンディ、尼崎信用金庫の尼崎市内の店舗などのほか、キッズサポーターズが直接お願いしている場合もあります。

おことわり

本誌中の店舗・施設については、キッズサポーターズが子育て関連の情報を収集する中でご協力をお願いし、ご承諾をいただいた上で掲載しているもので、営利目的ではありません。

発行日 2023（令和5）年12月
編集・発行 あまがさきキッズサポーターズ
お問い合わせ 尼崎市役所 こども福祉課
TEL：06-6489-6349
FAX：06-6482-3781
ama-kodomo-support@city.amagasaki.hyogo.jp
660-8501 尼崎市東七松町 1-23-1

編集後記

近年は異常気象で、四季の変化が分かりにくくなっていくように思います。子ども達に、日本の四季の移り変わりを伝えるのも大人の役割りだと思えます。(N.T)

次回発行予定：2024（令和6）年3月