

第386号

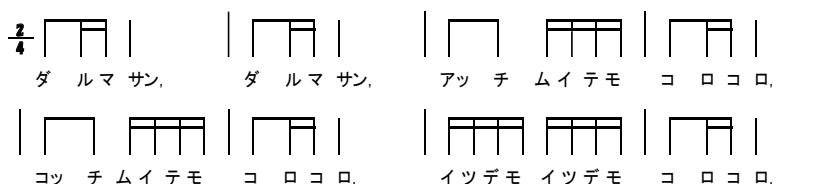
令和7年12月1日発行
岡崎市総合子育て支援センター
TEL:0564-26-0706
FAX:0564-26-6711
岡崎市八帖北町4番地9
(城北保育園3階)



地区子育て支援センター
六ツ美中保育園



♪ちょこっとわらべうた♪ 『だるまさんだるまさん』



CONTENTS

- ◆ちょこっとわらべうた
- ◆らーごむ～“ちょうどいい”ってステキ～
「咳がつらそうなときの対応」
- ◆子育て支援の会
- ◆子育て講座報告
- ◆岡崎市産後ケア
- ◆総合子育て支援センターからのお知らせ
 - ・ひろばのお知らせ
 - ・子育て講座のご案内
 - ・お休みのお知らせ
 - ・地区子育て支援センターからのお知らせ

☆あそびかた☆

- ・大人が腕組みをして、体をゆすって見せる。
- ・お子さんの顔を両手ではさんで、優しくゆする。
- ・床に寝かせて、手を持ち、体を左右に優しくゆする。
- ・床に座って足を伸ばし、その上にお子さんを乗せて、左右にゆれる。
- ・あぐらをかいした状態でお子さんをすっぽりと入れ込み、だるまさんが転がるようにゴロンゴロンと左右に転がる。



【参考】いっしょにあそぼう わらべうた 明治図書

らーごむ

～“ちょうどいい”ってステキ!～ 「咳がつらそうなときの対応」

冬は日照時間が短いため“幸せホルモン”が減少し、ストレスを感じたり睡眠不足になったりしやすいと言われています。夜が長い冬は、空に煌めく星を眺めたり月光浴をしたりして、リラックスしてみませんか?そして、心身ともにこの冬を元気に乗り越えましょう♪

Lagom(らーごむ)は、「ちょうどいい」、「ほどよく心地良い」という意味のスウェーデン語。総合子育て支援センターは、必要以上にがんばることも、手を抜くこともない、みなさんにとって“ちょうどいい”子育てを見つけるお手伝いをします。



すぐには治ってくれない“咳”，どう付き合う？

受診してもすぐには治ってくれない咳。咳は激しいと咳上昇(嘔吐)をしたり、夜眠れなかったりして、どう対応したらよいのか困ってしまいますよね…

特に冬は空気が乾燥し、気管支が過敏になりやすい時期です。加湿器を使用したり、部屋に洗濯物や濡らしたタオルを干したりするなどして、湿度を40~60%に保つと咳が和らぎ、感染症対策にもなります。



咳は1回に約2kcal消費するとされています。1分間に2回の咳が1時間続くと、約240kcal消費し、大人のご飯茶碗に軽く1杯(150g)のカロリーを消費することになります。熱がなくても咳が続いている場合は、普段よりもゆっくり休ませてあげるようにすると、体力回復につながります。



お子さんが咳で眠れないときは

布団に入つてから子どもの咳がひどくなつて、つらそうにしていることはありませんか。

夜に咳がひどくなるのはなぜ?

■ 気管支の収縮



夜は体を休める副交感神経が優位になって気管支を収縮させるため、わずかな刺激でも咳反射が起りやすくなります。

■ 就寝時の姿勢

寝転がると鼻水や痰が喉に流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。

おうちでもできる対処法があります

■ 頭を少し高くして寝かせる

呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎます。タオルやマットレスを使って丁度いい高さに調整しましょう。

■ 喉を潤す

喉が潤うと咳を緩和してくれます。水分補給や加湿器の使用で喉の乾燥対策を。



「急に激しく咳き込んだとき」は注意が必要です!



前触れもなく急に激しく咳き込んだときは、豆や小さなおもちゃなどを誤飲している可能性があります。呼吸が苦しそうなときは、迷わず救急車を呼びましょう!



乳児の異物除去法動画

引用参考文献:岡崎市発行「こどもの急病ガイドブック」・雑誌「健」・2023年改訂版「ほけんだより」ナツメ社

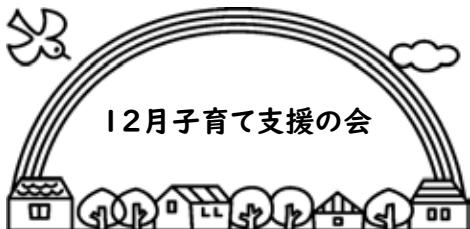
◆出張相談のおしらせ◆

2日(火) なごみん 10日(水) 悠紀の里 11日(木) むらさきかん
17日(水) よりなん 18日(木) やはぎかん

*「出張相談」は予約制です。総合子育て支援センターにお申し込みください。 ☎0564-26-0706

<12月の相談日>





12月子育て支援の会

☆12月に開催される、各地区的民生委員・児童委員協議会主催の「子育て支援の会」の活動予定です。「子育て支援の会」に参加し、お住まいの地区でお友だちを作つてみませんか?
☆ここに掲載してあるのは一部で、非公開で行っている地区や、地区外でも参加できる会もありますので、詳細はお問い合わせください。
お問合せ:総合子育て支援センター ☎0564-26-0706

7日(日)	ぐりとぐら	南部地域交流センター(よりなん)	11日(木)	カンナの会	本宿学区市民ホーム
9日(火)	ぴよぴよ	大門学区市民ホーム	11日(木)	こばとの会	山中学区市民ホーム
9日(火)	虹っこひろば	細川学区市民ホーム	12日(金)	とろっこひろば	福岡学区市民ホーム
9日(火)	おたまじやくしの会	いちょうの家分館	15日(月)	どんぐり広場	竜美丘学区市民ホーム
10日(水)	こっこの会	根石学区市民ホーム	17日(水)	ぽっぽの会	岡崎学区市民ホーム
11日(木)	ちびっこパーさん	常磐東学区市民ホーム	19日(金)	やひがしばんびの会	西部地域交流センター(やはぎかん)
11日(木)	ぴよっこみどり	高年者センター岡崎	25日(木)	あじさいの会	愛宕学区市民ホーム
11日(木)	ろくほくタンポポの会	六ツ美北部学区市民ホーム			



子育て講座報告『ポッキー先生と遊ぼう』



10月23日(木)に、子育て講座「ポッキー先生と遊ぼう」を開催しました。子どもたちはさまざまな大きさや硬さのマットの上を走ったり、ハイハイしたり、転がったりとたくさん体を動かしました。お家でも簡単にできる体幹遊びを紹介してもらい、入園までに子ども自身が自分の身を守るために体づくりをしていくことが大切だと教わりました。



～お母さんと赤ちゃんの毎日に安心のサポート～



岡崎市産後ケア



施設や自宅で
助産師などの専門スタッフが
授乳指導・育児支援のサポートをします

こんなかたにおすすめ

- ★授乳の仕方、おっぱいのトラブル・予防が知りたい
- ★授乳量が足りているか相談したい
- ★自宅で沐浴や育児の方法を教えてほしい
- ★抱っこの仕方、あやし方、赤ちゃんの睡眠について教えてほしい
- ★産後の体調（体調や気分の変化）や生活リズムを整えたい



対象者 出産後1年以内のお母さんと赤ちゃん

種類

宿泊型	お母さんと赤ちゃんが施設に宿泊（1泊2日～）
デイサービス型	日中に施設へ通い赤ちゃんと一緒にサポートを受けます
訪問型	助産師がご自宅に伺いサポートを行います（1回2時間）

利用の流れ



実施施設一覧はホームページをご覧ください。

お問合せ:こども部こども家庭センター 母子相談係 ☎0564-23-7683

ホームページ



総合子育て支援センターからのお知らせ



初めてママのためのひろば

★初めて(第一子)の子育てをしているママのためのひろばで『はじめの一歩』をしてみませんか?

同じくらいの月齢なら、思いや悩みも似ていて話しやすいと思います。親子で遊んだりママ友づくりや情報交換ができたりする場としてご利用ください。

★13時30分~14時30分 (13時20分受付開始)

12 月	ねんねひろば(3か月~4か月)	ころころひろば(5か月~6か月)	にこにこひろば(7か月~8か月)
	毎週火曜日 2日・9日・16日	毎週水曜日 3日・10日・17日・24日	毎週木曜日 4日・11日・18日・25日

パパのためのひろば

★お子さんと一緒に音楽に合わせてふれあい遊びを楽しみませんか?

★第2、第4土曜日10時30分~10時50分 (10時20分受付開始)



子育て講座のご案内

講座名	開催日時	場所	講師	定員	受付期間
復職セミナー ~入園前に知っておきたい子どもの 病気とお家のケア~	1月17日(土) 14時~15時30分	総合子育て 支援センター	竜美ヶ丘小児科 看護師 野村さちい氏	乳幼児親子 20組 (抽選)	11月25日(火)から 12月24日(水)まで
歯の健康・ ふれあい遊び	1月29日(木) 10時~11時30分	地域交流センター 六ツ美分館 悠紀の里	保健部(保健所) 健康増進課 歯科衛生士	乳幼児親子 15組 (抽選)	12月9日(火)から 1月9日(金)まで

①総合子育て支援センター受付 ②電話(0564-26-0706) ③インターネット のいずれかの方法で、期間内(最終日17時15分まで)にお申し込みください。先着順ではありません。申し込み多数の場合は抽選となります。対象は岡崎市在住の未就園の親子です。各地域交流センターの事務所で受付や問い合わせはできません。



インターネット申込方法:右記 URL または QR コードから「子育て講座」で検索してください。 <https://ttzk.graffer.jp/city-okazaki>

プレイルームのご利用時間が変わりました



これまで、ご利用時間が1家族1時間(空いていれば延長可能)でしたが、10月18日(土)より1家族最大3時間までご利用できるようになりました。

駐車場に限りがあるため、混雑した場合は、ご利用時間が1時間を過ぎた方から、お待ちの方にお譲りいただきますようお声がけすることがあります。



お休みのお知らせ

《プレイルーム・よちよちルーム》

16日(火) 9時30分~13時 支援センター行事のため

●日曜日・祝日は通常のお休みです。

※よちよちルームは上記以外にも都合によりお休みになることがあります

ありますが、その場合はプレイルームをご利用できます。

※やむを得ず予定を変更することがあります。

年末年始のお休みは 12月28日(日)~1月4日(日)です。

地区子育て支援センター からお休みのお知らせ

豊富保育園 3日(水)

園行事のため



この情報紙「すくすく」は、岡崎市のホームページからも
ご覧いただくことができます。

すくすく 検索

お問合せ:総合子育て支援センター ☎0564-26-0706
受付時間:8時30分から17時15分まで