

第374号

令和6年12月1日発行  
岡崎市総合子育て支援センター  
TEL:26-0706 FAX:26-6711  
岡崎市八帖北町4番地9  
(城北保育園3階)



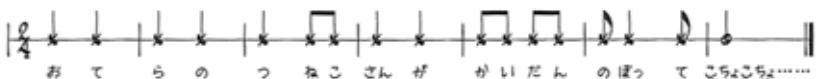
総合子育て支援センター  
サークル『がおがお』



## 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～  
「胃腸炎かも?!知っておこう、ケアの仕方」
- ◆子育て支援の会
- ◆子育て講座報告
- ◆予防接種はお済みですか?
- ◆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
  - ・外壁改修工事のお知らせ

## ♪ちょこっとわらべうた♪ 『おてらのつねこさん』



### ①おてらの



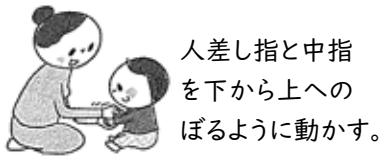
お子さんの手の  
甲をなでる。

### ②つねこさんが



手の甲を軽く  
つねる。

### ③かいだん のぼって



人差し指と中指  
を下から上への  
ぼるように動かす。

### ④こちょこちょ……



肩までのぼったら、  
脇の下をくすぐる。

### ☆あそびのバリエーション☆

- \*「かいだんのぼって」の部分は、頭の上や背中など、体のいろいろなところをのぼってみましょう。
- \*「こちょこちょ」までの時間を長くとると、ドキドキ感が増します。



【参考引用】ふれあいたっぴり!赤ちゃんのわらべうたあそび チャイルド本社

らーごむ

～“ちょうどいい”ってステキ!～  
「胃腸炎かも?!知っておこう、ケアの仕方」

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。



寒くなり胃腸炎が流行する時期になってきました。急におうちでお子さんがおう吐したとき、どのように様子をみたら良いか迷うこともあるのではないか?今回は、おう吐時のケアについて紹介します。

## 吐いた!

## おう吐時のケア、知っておきましょう

### ① 吐いたものを口から取り除く

口の中に吐いたものが残っていると吐き気を催すことがあります。うがいをさせたり、ぬらしたタオルで口の中をぬぐったりして、口の中をきれいにしましょう。



### ② 静かにさせて、様子を見る

安静にさせて様子を見ます。寝かせる場合は、吐いたものがのどにつまらないよう、横向きに。



### ③ 20~30分以上してからスプーンで水分をとらせる

吐いた直後に水分をとらせると、また吐いてしまうことがあります。水分を飲ませるときは、様子を見て、顔色がよくなり吐き気が治まったら、スプーンで水やお茶などを少しづつとらせましょう。



### 受診のめやす

上記のケアを試しても頻回におう吐がある、元気がなくぐつたりしている、吐いたものに血や緑色の液体が混じる、おしっこの量が少ない、唇が乾燥して手足が冷たいなど、いつもと違う様子がある場合は医療機関を受診しましょう。



「おう吐物の処理と消毒方法」については、昨年の12月号(第362号)で紹介しています。バックナンバーは岡崎市のホームページからみることができますので、ぜひ参考にしてみてください。

情報紙すくすくバックナンバー  
第362号 →



引用参考文献:子どもの急病ガイドブック(岡崎市・幸田町)、2023年改訂版『ほけんだより』ナツメ社

### ◆出張相談のおしらせ◆

3日(火) なごみん 11日(水) 悠紀の里 12日(木) むらさきかん  
18日(水) よりなん 19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。 ☎26-0706

### <12月の相談日>





★12月に開催される、各地区の民生委員・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、非公開で行つている地区や、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 ☎26-0706

4日(水)	虹っこひろば	細川学区市民ホーム	12日(木)	カンナの会	本宿学区市民ホーム
8日(日)	ぐりとぐら	南部地域交流センター(よりなん)	12日(木)	こばとの会	山中学区市民ホーム
10日(火)	ぴよぴよ	大門学区市民ホーム	12日(木)	3island	三島学区市民ホーム
11日(水)	こっこの会	根石学区市民ホーム	13日(金)	とろっこひろば	福岡学区市民ホーム
12日(木)	ちびっこパーさん	常磐東学区市民ホーム	16日(月)	どんぐり広場	竜美丘学区市民ホーム
12日(木)	ぴよっこみどり	緑丘学区市民ホーム	18日(水)	ぽっぽの会	岡崎学区市民ホーム
12日(木)	ろくほくタンポポの会	六ツ美北部学区市民ホーム	20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)

### ●●● 子育て講座報告『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でのケア～』 ●●●

10月19日(土)に、竜美ヶ丘小児科の鈴木研史院長と小児救急認定看護師の野村さちいさんをお招きして子育て講座「復職セミナー」を開催しました。子どもの病気によくある症状やおうちでのケアの方法、受診の目安など、具体的に教えていただきました。座談会では、入園に向けて不安に思つてることなどの話題に、鈴木先生や野村さんがていねいに答えてください、ママたちの安心した表情が印象的でした。

## 予防接種はお済みですか？

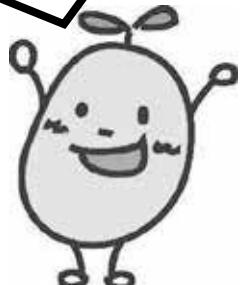
赤ちゃんがお母さんから引き継いだ免疫（病気に抵抗する力）は、ほとんど1歳までに自然と消えてしまいます。お子さん自身が免疫を作つて、病気にならないよう手助けをしてくれるのが予防接種です。お子さんが成長するとともに、たくさんの人と接することが増えると、病気にかかる可能性も高くなります。正しい理解のもと、予防接種で防ぐことができる病気からお子さんを守りましょう。

済んでいないものがあれば、かかりつけの先生に相談してね！

### ★入学前に打つ予防接種で忘れやすいもの★

種類	接種期限
1位 麻しん・風しん第2期	(年長の3月31日まで)
2位 麻しん・風しん第1期	(2歳まで)
3位 水痘第2回	(3歳まで)

※令和5年度実績より



<お問い合わせ>

岡崎市ワクチン接種推進室予防接種係 電話 23-6714 FAX 23-6621

©岡崎市 まめ吉

# 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。受付前には入室できません。)

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 3日・10日・17日・24日	毎週水曜日 4日・11日・18日・25日	毎週木曜日 5日・12日・19日・26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20分受付開始。受付前には入室できません。)



## 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
歯の健康・ ふれあい遊び	1月21日(火) 10時~11時30分	北部地域 交流センター なごみん	保健部(保健所) 健康増進課 歯科衛生士	乳幼児親子 20組 (抽選)	11月26日(火)から 12月26日(木)まで
わらべうた	1月28日(火) 第1部(独歩可)10時~10時45分 第2部(未歩行)11時~11時45分	総合子育て 支援センター	楫野 加津子氏	乳幼児親子 各15組 (抽選)	12月10日(火)から 1月10日(金)まで

講座は、電話(26-0706)、総合子育て支援センター受付、もしくはインターネット(電子申請総合窓口)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。参加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。

### «プレイルーム・よちよちルーム»

17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。

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29日(日)~1月13日(月)です。

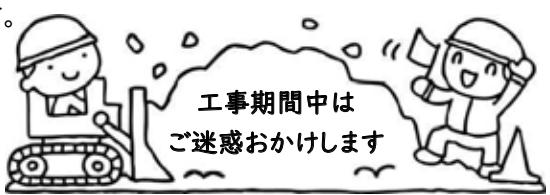
※工事の関係で例年よりお休みが長くなっています。



## 外壁改修工事のお知らせ

総合子育て支援センター・城北保育園の外壁改修工事を行っています。

- 大きな音がしたり、業者や工事車両が出入りしたりします。
- お子さんから目を離さないようお願いします。
- 利用できる駐車場に限りがあります(枠外駐車は禁止です)。
- テラスは利用できません。



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 ☎26-0706  
受付時間: 8時30分から17時15分まで