



春の風が心地よく、新緑が鮮やかな季節になりました。5月は過ごしやすい日々が続く、外遊びが増える時期です。しかし、体や心に疲れが出てけがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

鼻水のおはなし



季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

小さい子はこまめに吸い取って！

まだじょうずに鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。また、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くただれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。

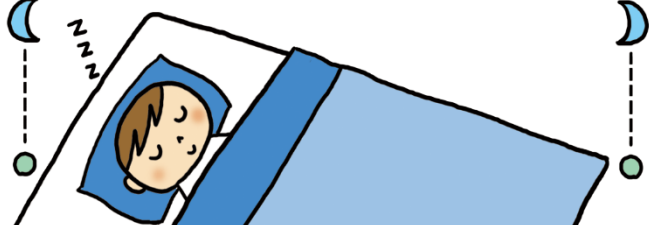
鼻がかめるようになったら…

自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽くかむように習慣付けましょう。強くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。また、鼻が詰まっていたり鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。



熟睡するために…

バランスのよい食事をとり、日中は活発に体を動かすことが、よい睡眠を促します。最近、室内遊びで運動不足になり、夜更かしをする子どもが増えています。また、テレビやスマートフォンの光は脳を興奮させ、ますます睡眠不足に陥るといった悪循環にもなっています。少なくとも就寝時間の30分前にはテレビを消しましょう。部屋を暗くして寝るのが苦手な子どもには小さな明りを付けておいてあげたり、部屋の温度（夏場は25℃、冬場は18℃程度）に気を付けることも大切です。



5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る
- たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- 睡眠時間をしっかりとる
- 3食しっかり食べる



利用者支援員ってなあに？

ママ友をつくりたいな

最近、子育てが
しんどい・・・

もうすぐ子どもが生まれるけれど、これから大変そう。私が使えるサービスってなにがある？

病院に行きたいけど、預かってもらえないかな？

仕事を始めたいけど・・・

幼稚園はどこがいいかな？

保育園のお迎えに行けなくなった、どうしよう



利用者支援員
がつなぎます

教育・保育・保健その他、子育て・利用支援・援助

- ・認定こども園
- ・保育園
- ・幼稚園
- ・ファミリーサポートセンター
- ・一時預かり
- ・子ども・子育て支援センター
- ・子育てサークル
- ・地域の保健師
- ・保健・医療・福祉など(役所・児童相談所等)の関係機関

子育て家族の笑顔を応援します

子どもを温かく見守る

子どもを導く

子どもを励ます

子どものスキル伸ばす

子どもの進歩を評価する



シイちゃん

おはよー



ジュジュちゃん

どうしたの？



ウッピちゃん

できるよ



カカちゃん

あきらめないで



うらちゃん

いいね

八幡市のイクキャラ シジウカラチッピー

ほめて育てましよう。

八幡市には、認定こども園・保育園・幼稚園などの施設や地域の子育てを応援する様々な事業があります。子育て家庭のニーズに合わせて必要な支援を選択して利用できるように、子ども・子育て支援センターの専任職員「利用者支援員」が、八幡市の就学前の子育て家庭を対象に情報を調べ提供したり、適切な支援機関を紹介したり相談・援助などをしていきます。

親子が安心して関わりをもてる地域全体がお母さん・お父さんの応援団です。子育ての中で気になること、困っていること、悩んでいること、嬉しいことなど気軽に声をかけてください。

子ども・子育て支援センター 利用者支援員 喜多悦・北村知世子

自分の力で
しあわせを
作ることが
できる
体と心を
育てるのが
子育てです。

子どもが
いちばん喜ぶ
ものは、お父
さん・お母
さんの笑顔
です。

