

子育て通信　11 月号



日ごとに秋が深まり、お子さんと過ごす公園の景色も、すっかり色鮮やかになってきました。朝晩の冷え込みが増すこの季節は、お子さんの体調変化が気になる時期でもあります。毎日の手洗いや早寝・早起きなど、できることから少しずつ取り組んで、元気に冬を迎えましょう。

冬に備える子どもの健康管理

① 手洗いの習慣をつけよう

外から帰った時や、食事の前には必ず手を洗いましょう。乳幼児のうちから帰ったら手を洗う習慣を身につけることが、感染症予防の第一歩です。手首や指の間等、隅々まで丁寧に洗う事が大切で、３歳くらいまではおうちの人の援助や見守りが必要です。

② 予防接種も効果的

インフルエンザの予防接種は、小さな子どもの場合、２回接種が必要です。流行シーズン前に免疫を十分上げておく為には遅くとも 11 月上旬に 1 回目の接種を終わらせておきましょう。（経鼻インフルエンザワクチンは接種できる医療機関が限られています。予約や対応施設を事前にご確認ください。）



③ 室内の環境を整えよう

適度な加湿（湿度 50～60%）と換気で、ウイルスが広がりにくい環境をつくりましょう。

ウイルス性胃腸炎にご注意を

ウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルス等が原因で起こる感染症です。症状は通常１～３日で回復しますが、乳幼児や高齢者は脱水症状に注意が必要です。また、二次感染を防ぐ為にも嘔吐物の速やかな処理が必要です。汚れた衣類等の消毒には塩素系消毒薬が効果的。急な発症に備えて、衣類用の塩素系消毒液の作り方を知っておきましょう。

ノロウイルス対策！塩素系消毒薬を使った衣類用消毒液の作り方

塩素系消毒薬を 0.1%の濃度に薄めます。製品に記載されている希釈方法を守りましょう。

消毒薬原液をペットボトルのキャップに
４杯（1 杯＝5ml）（製品濃度 6%の場合）

水1リットル



・消毒液が行き渡るように衣類を広げてしばらく消毒液に浸します。その後、他の衣類と分けて洗濯しましょう。

ご注意ください

・必ず換気をしながら使用する
・皮膚につかないようゴム手袋を着用する
・金属部分は腐食する場合があるため注意
・作り置きはせず、その都度作る
・子どもの手の届かない場所で保管する
・消毒後は、石鹸を使った手洗いを徹底する

・嘔吐のあった場所とその周辺の消毒方法

ペーパータオルや布で覆い、消毒液を浸します。10 分程度経過後、外から内側に向けて静かに集め、袋等に入れて捨てます。その後水拭きをします。

・色落ちします

塩素系消毒薬は、衣類につくと色落ちします。色落ちさせたくない場合は、85 度以上の熱湯に 1 分間つける方法もあります。

Point 今月のワンポイント　お子さんの挑戦を応援しよう

お子さんが「やってみたい！」と目を輝かせる瞬間って、ありますよね。その気持ちこそが、成長の大きな原動力です。大切なのは、**結果よりも「挑戦したこと」をほめること**。「上手にできたね」より「**やってみたんだね、すごい！**」の一言が、次への意欲につながります。また、失敗しても「どうすればよかったかな？」と一緒に考えることで、**自分で考える力**も育まれます。お子さんの「やってみたい！」を、ぜひ温かく受け止めてあげてください。

発行：八幡市立子育て支援センター（2026.11）

11月24日は「和食の日」

11月24日は「いい(11)に(2)ほんしょく(4)」という語呂合わせから「和食の日」に制定されています。和食に欠かせない「だし」には基本の五味(甘味・塩味・酸味・苦味・うま味)の一つである、うま味が含まれます。乳幼児期に「だし」を使うことで味覚を育てることができます。そして「だし」のうま味は素材の味を引き出し、風味豊かに調理することで塩分や調味料を控えることができます。これから寒くなる季節、「だし」を使った和食を作ってみてはいかがでしょうか。

いろいろな「だし」

野菜だし
野菜をゆでたときに出るだしは離乳食初期(生後5～6カ月)から使えます。30 分以上煮込むと野菜の甘味も出ます。

昆布だし
植物性である昆布だしは離乳食初期(生後5～6カ月)から使えます。ただし初期は素材の味のまま食べられるのであれば無理に使う必要はありません。

かつおだし
赤身魚のかつおだしは離乳食中期(生後7～8カ月)から使えます。昆布と合わせだしにすることで、うま味が7倍にもアップします。

煮干しだし
青魚である煮干しだしは離乳食後期(生後9～11カ月)から使えます。頭とはらわたを取り除くことで苦味やえぐみを防止します。味噌汁に合います。

旬の食材

さつまいも
食物繊維が豊富で腸内環境を整えるほか、ビタミンCも多く含まれています。



にんじん
β-カロテン(ビタミンA)が豊富で、目や皮膚、そして鼻・口・喉の粘膜などの健康維持が期待できます。



鮭
たんぱく質やビタミンDが豊富で、肌や骨などの健康維持が期待できます。



りんご
食物繊維が豊富で腸内環境を整えるほか、ビタミンやミネラルも多く含まれています。



すくすく農園

すくすくの杜には畑があり、一年を通していろいろな野菜を育てています。
現在、冬の野菜が成長中です。ぜひ覗きにきてください。

にんじん





だいこん

いただきます　ごちそうさま



「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、「食事の時間」の区切りを感じられるようになります。







