1 家で寝ていることが一番大切です。

4 発熱している間はお風呂禁止です。

2 寒くなく、暑すぎない程度の温度調整を。

3 子どもの好きなもので消化のよいものを。

インフルエンザ

水分は十分にあげてね。

Web版ふぁまっぷ http://kosodate.city.nisshin.lg.jp/famap/

# 冬に流行る 病気の お母さんに伝えたい

子どもが突然病気になったらおうちでどうすれば? 小児科受診後家庭で気をつけることをまとめて みました。

### 監修/井手初穂(愛知国際病院小児科)

出典/「お母さんに伝えたい子どもの病気ホームケアガイド第4版」 日本外来小児科学会編著(発行所:医歯薬出版株式会社)





加湿器を使って おおよそ60%ぐらいの 湿度を保っています。

薄着を心がけ、早寝早起き 冬場の人ごみは なるべく避けます。



手洗いうがいができない年頃なので、 アルコールジェルをママの手につけてから 子どもの手につけてます。 なるべく薄着にし、室内では

裸足にしています。



外から帰った時は必ず手洗い、うがい。 トイレの後は必ず手洗い。

夫にも徹底するようにお願いしてます。 加湿と換気をする。家族の誰かが

風邪をひいた時は室内でもマスクをして

他の家族にうつるのをふせぐ。

また寒いと厚着させがちですが返って汗かいて 風邪ひくようなので薄着を心掛けています。



### → 細気管支炎 (R Sウィルスなど)



- 1 呼吸が苦しそうなときは、背中を優しく叩いたり、 体をおこすように抱っこしてあげると少しは楽になるよ。
- 2 鼻が詰まっているときは綿棒で掃除をしたり、 鼻水をすいとってあげるのも。
- 3 部屋は乾燥しないようにしてね。
- 4 母乳やミルクの1回量を少なくして 何回にも分けて与えてね。
- 5 わかる範囲で飲んだ量や、おしっこの回数をメモしてね。
- 6 子どもの体調をよく観察してね。
- ※ ゼイゼイ、ヒューヒューの音が強く息苦しかったり 胸やおなかをペコペコさせて息をしているときは 再受診をしてね。

## ウィルス性胃腸炎

### (ロタウィルス・ノロウィルス・アデノウィルス)

熱が下がったらさっと入浴or体をふいてあげます。

※ いつもと違う症状の時は早めに再受診をしてね。

- 1 水分補給はちびちびとすると全部は嘔吐しません。
- 2 吐き気が落ち着いたら水分を少しずつ飲ませてね。 ((商品例)オーエスワン・アクアライト・ORS)
- ※ 吐き続けたり、水分が取れなかったり おしっこが出ない時などは早めの再受診をしてね。
- ※ 水はスプーン 1/2 さじぐらいからはじめてね。

### ※ 水分と塩分の補給が大切

母乳…吐き気が治まって飲めるのであれば そのまま飲ませて。

ミルク…飲めるようになったらしっかりと飲ませて (薄めなくても大丈夫)

離乳食…うどん・豆腐・白身魚・鶏のささみ等の 消化のよいもの

幼児食…炭水化物・豆腐・白身魚・鶏のささみ・ 野菜・果物・ヨーグルトなど

- ※ 糖分の多い炭酸飲料やジュースは避けてね。
- ※ ひどい下痢や嘔吐が治まりつつある時は炭水化物だけを。



粉薬は乳児の一口分の量の湯ざましで溶かすか、 ざましで団子状にして上あごにこすりつけ、

その後水や湯ざまし、ミルクをあげてね。

※1回分のミルクに溶かすと全部飲まなかったり、ミルクが きらいになるから、少量のミルクで溶かして、 その後においしいミルクを与えてね。



粉薬をそのまま飲ませるようにすると 大きくなってから楽だよね。 でも嫌がるときは本人が納得すればアイスクリームや

ヨーグルトなどにまぜでもいいよ。

※ 薬によっては混ぜてはいけない食品もでてくるので 薬剤師や医師の説明をまいてね。

ただし解熱剤や座薬は常備しておくといいよね

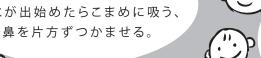
### 年末年始、夜間の急な病気に

- ●日進市休日急病診療所(日、祝、年末年始 9:00~16:30) **☎**0561-73-7555
- ●救急医療情報センター(夜間の急病・けがは…) **23**0561-82-1133
- ●小児救急電話相談事業 (毎日午後7~11時) お#8000 \*\*たはお052-962-9900
- ●育児もしもしキャッチ (火~土 午後5:00~9:00) **☎**0562-43-0555
- ●日進市薬剤師会(かかりつけ薬局が休みの場合の薬相談 **20562-43-0555**

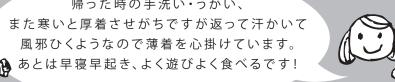


子どもの病気 \*\*4

ホームケアガイド



帰った時の手洗い・うがい、





# こそだて 絵日記

三歳の息子と私はよく喧嘩をする。

終わったら自分で片付けると約束して遊び始めたのに、終わったら「母ちゃんがやって!」と 言い、私の怒りを買う。息子がやって欲しいということを私がやってあげずに、息子の機嫌が 悪くなる、などなど。最初はちゃんと理由があって怒っていたのに、意地を張り合ううちにお 互い何が何だか分からなくなってしまう。

親としては、怒らずに叱らないといけないのに最初から怒っているのだから大人気ない。見て いられない夫は、息子に「母ちゃん怖いから早く片付けよう」と言い、二人で片付けながら、 「母ちゃん怖いな~」等と言っている。

三歳になって色々な事を理解できるようになり、会話が成立するようになった分、叱るのがい つの間にか喧嘩になってしまうのだ。

でもある日「母ちゃん怒りすぎた。ごめん。。。」と謝ると「僕もごめんね。」と息子が言っ た。私が大人気なく怒ったにも関わらず息子はちゃんと自分も悪かった事を理解していたのだ ろうか。私の機嫌をとりたかっただけかもしれないが、いずれにしろ息子の成長にちょっと感 動してしまった。

そんな事を思いながらもまた喧嘩をする私と息子。私たち親子はこんな感じで行くのかなぁ~ と最近は思っている。



# 「わにさんどきっ はいしゃさんどきっ」

作·絵: 五味 太郎(偕成社)



むし歯になってしまったわにさんが、歯医者さんに行きました。わにさんも歯医者 さんも、こわがりやさんです。二人共出会った時から、お互い何をされるかわからな いので、ハラハラドキドキの連続です。さて二人は無事治療を終える事ができるので

すべてのページで、同じ言葉での掛け合いが続きます。わにさんも歯医者さんも、 思っている事がまるで違うのに言葉だけが一致していて、不思議なおかしさで物語は すすんでいきます。

五味太郎さんのユーモアと単純明快なストーリー、はっきりした色使いの絵で何度も 繰り返し読みたくなってしまうお話です。

私の娘が幼い頃、この絵本は大好きな一冊でした。歯医者さんへも時々行っていま したが、いやがらずにいつも行けたのは、優しかった先生と、この絵本のおかげかも しれません。 (三上富美子)



### 子どもの保湿どうしてる?

- ●お風呂上がりに市販の保湿クリームを塗っています。かゆみ があるときは皮膚科で処方された薬を使用しています。 唇など部分的な乾燥が気になるときは、常備しているワセリ ンを塗っています。
- ●保湿はお風呂上がりに親子で馬油を使っています。 息子はアトピー持ちなのでかゆみのあるところには 処方された薬も塗っています。
- ●赤ちゃんの頃から超乾燥肌のうちの子は、現在は東洋医学 も取り入れています。肌の様子を見ながら朝晩病院独自の クリームを使い分けて塗って、漢方薬を飲んでいます。

- ●ママのクリームを付けた後の手でかさついてるなあ~
- 子どものクリーム付けてから、ママのクリームをつけ るべきだったと反省・・・
- ●上の子がアトピーなので、朝・風呂上がり・寝る前に皮膚科で 処方された薬を塗っています。 あとは気が付いた時に加湿器をかけています。
- ●冬になったら、保湿効果のある入浴剤に変え、お風呂上がり にクリームを全身に塗っています。 より乾燥しているところには、濃いクリームを重ねて塗ると 大体良くなります。
- ●お風呂上がりは植物性の肌になじむオイルを塗り、寝る前には スキンシップを兼ねて保湿クリームを塗ってあげます。 塗り忘れてガサガサになることもしばしばですが。

にっしん子育てナビ ふぁまっぷ [発行] 日進市福祉部児童課 日進市蟹甲町池下268 TEL 0561-73-1049 FAX 0561-72-4554 【編集】NPO法人ファミリーステーションRin × でんでんふぁまっぷ 日進市岩藤町陸見63 TEL&FAX 0561-74-1080

### ~子育てにがんばるみなさんを応援しています~

### LaboしまむらParty

絵本で英語と出会う。 英語と仲よしになろう。 たくさんの歌もうたって!!

●0 歳~大人 ●水・木・土

(働くママの為の 幼児クラスもあり ます。)

「米野木駅」から徒歩5分

みましょう♪

090-6619-2376 (赤沼)

0561-73-2345 島村悦子 日進市南ヶ丘 2-10-9

Le Ciel

子育てにがんばるあなたへ。

アロマでデトックス & リラックス♪

http://lecielaroma.com/

ペピーマッサージ教室 + Alpha

http://ameblo.jp/plus-alpha-bm/

赤ちゃんとの「ふれ愛」タイムを一緒に楽し

090-4253-1121 瀬木佐緒里

アロマリラクゼーションサロン



レディースクリニック アンジュ

上のお子様も一緒に泊まれます。 キッズルームもあります。

診療時間 AM 9:00~12:00  $PM 5:00 \sim 7:00$ 

休診日 火·水·土曜日午後、日曜祝日

### 『守ってあげたい、子どもたちの歯』 お父さんお母さんの気持ちを大切にします。

子育て家族のお口の健康も応援します

お父さんお母さんが治療中は、 保育士が小さなお子さんをお預かりします。(要予約) 安心してお子さんと一緒にご来院ください。

MIYAWAKI DENTAL CLINIC みやわき歯科

**5** 0561-74-3418 www.miyawakishika.com

〒470-0101 三本木町下川田680-34

ベビーマッサージ おひさ

ベビーマッサージは 親子のほんわかタイム☆

090-3423-3192 奉城良美 HP http://ohisama-sora.jimdo.jp

子ども用品を賢くリサイクル! フリーマーケット

通路は確保してあります ●1/8 開催 (雨天の時は 2/12)10:00 ~ 12:00

ベビーカーですれ違えるよ

|●東郷町体育館東 100m タチヤ東郷店駐車場に ●問合せ 090-9900-5540(スズキ)

**英語リトミック**サークル じゃんぴんきっす よ 英語リトミック(1~3歳)よ

~ネイティブ講師と日本人講師のコラボレッスン~ |じゃんぴんきっず| | 検索

090-2685-4854 林音楽教室 (浅田町上/山

名古屋東部最大級の住宅総合展示場! 親子で楽しめるイベント満載!!

▶2(木)・・・ ●中日ドラゴンズ 石黒哲男氏トークショー **~ドアラもやってくる!~** 

▶3(金)・・・ ●パッコロリンキャラクターショー ●名古屋おもてなし武将隊 新春演武

**▶5(日)・・・ ● 獣電戦隊キョウリュウジャーショー** 

※シーキョン・カスカとにもから、日進梅森島 〒470-0132 日進市梅森町西田面15

事務局 2052(805)8422 闘場時間/10時~17時 定休日/水曜日(祝日常業)※夏堂できるモデルハウスもございま

 ● LINE のキャラクターコニーとブラウンと遊ぼう! 住まいづくりの情報はもちろんキャラクターショーなどの
● 【お年玉企画!】豪華賞品が当たるビンゴ大会 イベント情報が満載!!パソコン・携帯・スマートフォンからアクセス ナゴヤハウジングセンター 検索 🔲 🖟 🕞 🕞



# 寺島レディス

●妊婦健診、がん検診、

インフルエンザ予防接種実施中 ●託児、各種幼児教室開催中

●タッチケア教室無料開催中

TEL 0561-74-0311



## 音楽は一生の宝物♪

パパ・ママからお子さんヘプレゼントしませんか?

~理想の音響空間で、楽しく正しく音楽レッスンはじめよう~

ミック活動も行います。

リブテックミュージックスクエアでは、 **防音モデルルーム** を設置しています。 防音機能だけではなく、 楽器本来の音 を引き出す「音響効果」を重視して いるので確かな音感を育んでいきます。

●健盤導入コース(2年)をはじめませんか? グループ活動でソルフェージュ力を育てます。 健盤だけにとらわれず、 演奏するためのリト

まずは、 この 「健盤導入コース」 で音楽の 楽しさを体験させてあげませんか?

親子で楽しめる♪ ホームシアター モデリリレーム 完成しました!

(見学時は要予約)

Livtech

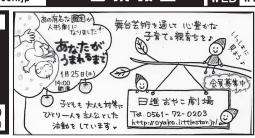
WEB www.Livtech.jp

TEL 0120-43-1766 ミュージックスクエア 音楽教室

TEL 0120-41-3396

WEB www.MUSIC-SQ.com 米野木交差点角·駐車場 10 台完備

http://blog.71works.boo.jp/ 0オ~ママまで ∞71works∞ 造形あそび教室



アルバムサークル Smile Marche

■ かわいいお子様の成長記録(アルバム)作り スクラップブッキングで可愛く&楽しく写真整理 しませんか?活動は日進市中心。 サークル体験(材料費込 1000円)随時実施中♪

◆連絡先:smilemarche\_scrap@yahoo.co.jp (石井) ◆フログ:http://ameblo.jp/little-chuchu/

◆月2,000部発行◆市内公共施設、ご協力いただける民間施設で無料配布しています。NPO法人ファミリステーションRinが子育て現役世代のママたちにご協力いただき、編集を行っています。 デザイン・イラスト / くわはらさとみ、甘人(あまんちゅ)