≪ちょこっとアドバイス≫

せきの応急処置

せきがひどい、止まらないときは、病気のサインかもしれません。よく観察し、対処しましょう。

1 背中をさすって、呼吸を楽にする

せき込むときは、縦抱きにするか、上半身を起こして背中を軽くトントンたたくと、呼吸が楽になります。

0、1、2歳児は大人が縦抱きに、大きな子は上半身を起こします

2 部屋を加湿する

乾いたせきが出るときは、室内を加湿しましょう。湿度は 50～60%ぐらいが目安。冬なら加湿器を、夏なら弱めの冷房をかけて。

冬は洗濯物を干したり、カーテンに霧吹きしたりするのも効果的!

3 水分を補給する

水分をとると、たんが切れてせきが楽になります。何回にも分けて、少しずつ水分を飲ませてあげましょう。

水分は常温のさゆや麦茶などがお勧めです

こんなときは病院へ

- □高熱がある
- □ゼーゼー、ヒューヒューという呼吸音がする
- □おう吐する
- □顔色が悪い、ぐったりしている
- □のどに異物がある
- □首の痛みを訴える

こんなときは救急車を!

- □肩を大きく上下させて呼吸する
- □みぞおちや鎖骨辺りがへこんでいる
- □唇やつめの色が紫色になっている
- □呼吸が荒く、顔や手足を触ると冷たい

1つでも当てはまれば呼吸困難のサイン。救急車を呼びましょう。

おすすめ本

『ぎゅうぎゅうぎゅう』

文：おーなり　由子
絵　　はた　こうしろう
出版社：講談社

おかあさんとの「ぎゅう」、だいすきなぬいぐるみへの「ぎゅう」、おふとんといっしょの「ぎゅう」、赤ちゃんの身近なものとのスキンシップの楽しさが絵本に。とっても可愛らしくて温かい気持ちになれる1冊です。

幼保連携型認定こども園

あけぼのこども園
子育て支援だより
2月号

支援センター 2月 の イベント

2月3日(土)
＜ママクラブ講座＞
ちびオニ人形
10時～　参加費無料
締め切り　2/2迄

2月7日(水)
＜なかよしランド＞
ゆき＆そりあそび
１０時～　参加費無料
締め切り　当日迄

2月21日(水)
＜おはなし会＞
読み語り
１０時～参加費　無料
締め切り　6/20迄

2月26日(月)
＜おはなし会＞
絵本読み聞かせ
10時～参加費　無料
締め切り　当日まで

★あけぼのこども園　子育て支援センター★

◎支援センター開放時間（月～土　8:00～13:00）
◎毎月4回のイベントあります
（おはなし会/なかよしランド/ママクラブ/行事参加等）
◎親子で遊べる場所を探している方どうぞ♥
◎黒石市外の方も遊びに来てね♪

◎園の見学・相談も随時受付けています。
お気軽にお電話ください。

TEL　53-1992
あけぼのこども園　ホームページはこちら➡

黒石市警察署の通り。ファミリーマートさんの隣です。

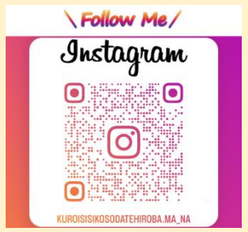
スポカルイン黒石2階親子アリーナで開催

ま～なひろば

☆毎週木曜・金曜　9:20～12:30　参加費無料
☆育児中の方なら誰でも親子で遊べるひろばです♪

<2月の実施予定日>

1(木)
2(金)
8(木)身体測定/保健師さん来所
　　ミニ講座『アレルギーについて』
9(金)身体測定
15(木) 製作『ひな人形』
16(金)
22(木)
23(金)お休み
29(木)



頑張っているお母さんへ。　おススメ絵本

【いつまでも】

「お母さんはいつまでぼくのお母さんでいてくれる？」こぐまの素朴な問いかけに、お母さんは……。親子の愛情の大きさと深さをあたたかく描き、心を幸せで満たしてくれる感動絵本。

作 ： アンナ･ピンヤタロ
訳 ： たわら　まち
出版社：主婦の友社

～子育てで使える心理学～

親は黙ってしっかりと見守ることが大切

親は黙ってしっかりと見守ることが大切ということについて、解説していきます。

親が子供に対して最もやらないといけないのは、子供のすることをしっかり見守ってあげるということです。あれやこれや指図したり心配しすぎたりしてはいけません。子供の自由意志に任せて自由に行動させて、それをしっかりと見守ってあげたらいいのです。

もちろん、危険なこと、事故に遭いそうなことをしていたら、止めるべきでしょう。

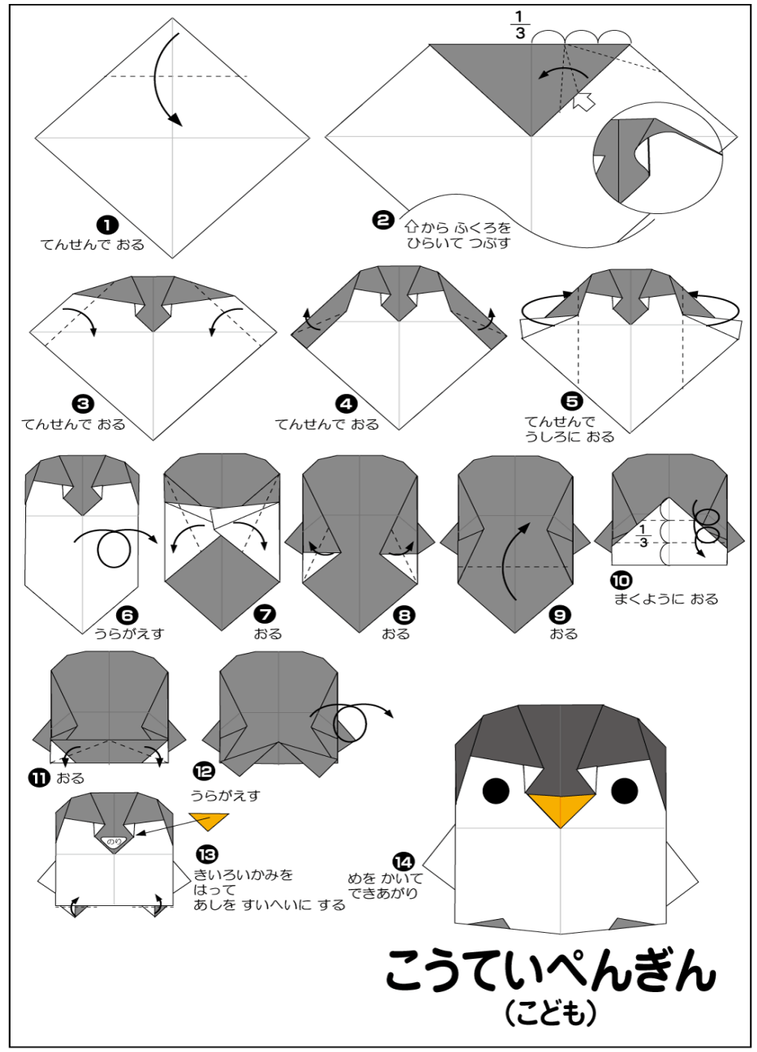
しかしながら、多少の失敗であれば、いい経験になりますから、ある程度、手綱を緩めて見守っていればいいのです。全くの放置はいけません。時々、非常に危険なことをやろうとするからです。その時に気づかなかったら、命を落としたり後遺症が残ったりと、取り返しのつかないことになってしまう恐れがあります。

しかも、子供は、親が見守っていることが分かると安心して自由に活動するのです。

ですから、見守っているか見守っていないかだけで、ものすごい違いがあるということを、ぜひ、知っておいていただきたいと思います。

心理研究家/牧村和幸

おりがみあそび



こうていぺんぎん
（こども）

2月乳幼児健診（場所：スポカルイン黒石）

健　診　別	実施日	対　象　者	受　付　時　間
乳児健診	2/20(火)	R5年10月生	午後0:15～0:30
1歳半健診	2/27(火)	R4年7月生	午後0:30～0:40
2歳児健診	2/21(水)	R3年7月生	午後0:30～0:40
3歳児健診	2/7(水)	R2年7月生	午後0:15～0:30

チビッコ相談 ‥ 2/6(火) 2/16(金) 2/28(水)