

子どもの病気 ～とびひ～

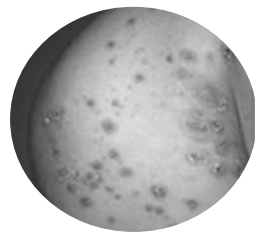
「とびひ」の正式な病名は「伝染性膿痂疹（でんせんせいのうかしん）」といいます。言葉のとおり、人に伝染する病気です。

あせも・虫さされ・湿疹などをひっかいたり、転んでできた傷に菌がついたりして、そこをかきむしった手を介して、水ぶくれのなかにあった膿（このなかに、細菌がいます）が全身にひろがります。小さい子供で鼻を触るくせがあると、鼻の周囲からひろがる場合があります。アトピー性皮膚炎の患者さんは皮膚のバリア機能が低下しており、とびひにかかりやすいので注意しましょう。

治療には、細菌を殺すお薬（＝抗生剤）の飲み薬と塗り薬を使用します。

気をつけること

- さわらない
- きれいにする
- タオルを共有しない



Q&A

3人の男の子の育て真っ最中!
by もとご先生



おくすりはいつまで続ける？

とびひの症状がなくなっても、まだ細菌が残っている場合があるので、病院の先生に相談しましょう。

通園・通学は？

とくに出席停止は義務づけられていません。通園・通学をする場合は、ほかのお友達にうつさないよう、患部をガーゼや包帯でおおきましょう。

洗ってもいいですか・せっけんを使ってもいいですか？

せっけんをぜひ使しましょう。泡立てて、そっと洗います。入浴は、湯ぶねには入らず、シャワーがよいでしょう。

プールには行っていいですか？

かきむしったところの浸出液・水ぶくれの中身などで、次々にうつります。プールの水を介してはうつりませんが、さわることによって症状を悪化させたり、他の人にうつす恐れがあるので、プールや水泳は治るまではお休みです。



～リアル子育てママが作るお役立ち情報紙～

2016年 夏号

てくてくてく vol.1

発行：子育て支援ひろば「ころころルーム」



子育て真っ最中のママたちが、子どもとの毎日に役立つ情報紙を作りました！
笑ったり、悩んだり…子育て奮闘中のリアル子育てママが知りたいことを地道に“てくてく”探し歩き
少しずつ発信していけたらいいなと思っています。

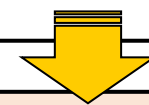
第1号は 帰省・雨の日の過ごし方・水遊び など、夏らしい情報を集めてみました。
これからやってくる暑い夏に、少しでもお役に立てたら嬉しいです。

小さな子と一緒に帰省は？

- ★長距離の車での移動は、**夜中にひたすら走る！**
子どもは寝ていて意外と起きない。
- ★昼間の車の移動は、**2時間くらい走ったら休憩**
子どもが車中で昼寝してしまったら、その間は休憩なしで走る。
- ★飽きないように、**DVD**を持って行く。
- ★渋滞の時のトイレに備え、**簡易トイレ**（100均等で購入）を持っていく。
- ★車や列車の中は空調が利いているので、**隠れ脱水に注意！**こまめな水分補給を忘れずに。

授乳はどこでしている？

- ★車の中で授乳。
（外から見えないように**カーテン**などをして）
- ★**新幹線**の場合は、「**多目的室**」を利用する。
車掌さんに申し出れば、鍵を開けてもらえる。
個室なので、他の人の目が気にならない。
- ★**高速道路**の場合は、**サービスエリアの授乳室**
（ベビーコーナー）などを利用する。



おすすめのサービスエリア

●刈谷ハイウェイオアシス

観覧車が目印。ゴージャスなトイレがあることでも有名。公園には、大型複合遊具や、ミニ汽車、メリーゴーランド（一部有料）などもあります。
水遊びができる親水広場もあり、お子様連れには、「ちょっと休憩」というわけにはいかないかも!?天然温泉もあり、大人も満足♪1日遊べそうなおススメの場所です!!

●足柄サービスエリア

おススメは富士山！キレイに見えます。
お風呂や足湯カフェなどもあります。

高速道路のサービスエリアでは、ほとんどの場所に授乳室やおむつ替えスペース、調乳用の温水器などが設置されています。

コシシユルルさん(ママ)にお願いすれば、離乳食を温めてもらえるところもあるそう。

第2東名のサービスエリアには、キッズスペースがあるところもあり、室内で遊ぶこともできます!!

詳しくは「nexco中日本」「nexco東日本」など、ご利用の高速道路のHPを見てね!



おだしのはなし

～歩ママのオイシイ話～

おだして難しい！大変！
いえいえ、面倒くさがりの私がやれるんです。
やってみるキッカケだけでもいいかもしれませんよー？

- ★ 冷凍して固くなったご飯や離乳食のお野菜にまぜるだけで、おだしの味で、風味あつぷ!!
- ★ それぞれのおだしは冷凍することができます♪

野菜だし (こことするだけ) 紙内子ママのレシピ

材料 キュウリ 1/2個 水 6cup
玉ねぎ 2個 (塩 小じ2)
にんじん 1本
しめじ 1パック

- 1 野菜はすべて2cmくらいに切る
- 2 すべての野菜としめじを鍋に入れる
- 3 野菜の上に水大さじ1をふりかける
- 4 フタをして弱火で15分
野菜に汗をかかせるようにして蒸し煮
- 5 一度フタをあげて、木べらで混ぜる
フタをして、さらに5分弱火で蒸し煮
- 6 水を注いで、中火で加熱
(塩を入れる場合はここで!)
- 7 ひと煮立ちしたら火を止めて、そのまま冷やす

昆布だし (冷蔵庫で水出し)

材料 昆布 10g
水 500ml

- 1 昆布をふく
- 2 密閉できる容器に水と昆布を入れて、10時間(一晩)
- 3 昆布を取り出す

かおだし (急須で)

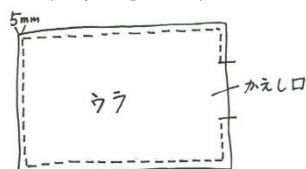
材料 かおだし 4g
水 400ml

- 1 お茶パックにかおだしを入れる
- 2 急須にパックを入れて、熱湯をそそぐ
- 3 フタをして3分蒸らす
- 4 パックを取り出す

やってみよう～♥カンタン手作り《抱っこひものヨダレカバー》

材料：布(15cm×22cmくらい・6重ガーゼ)2枚 ・糸 ・マジックテープ(14cm)1組

①2枚の布を中表にして
かえし口を残してぬう
(ぬいしろ5mm)



②かえし口から表にかえし
端ミシンをかける



③抱っこひもの肩部分に合わせて
ぴったり動かないサイズで三つ折りにし
マジックテープをつける



リバーシブルで
使えるので
“お好みで”布を
選んでみてね!



暑い日や雨の日
どうやって過ごせばいい?

子どもと

★ゴミ袋で風船遊び

小さなビニール袋や大きなゴミ袋、
いろいろ膨らませて遊びます。
お部屋の中はもちろん、お外でや
っても楽しいですよ。

★シール貼り!

もらったシール溜めておき
貼って遊ぶ。

★新聞紙で遊ぶ

ビリビリ破いたり、丸めて
ボールを作ったり♪

★雨の日は雨をとことん楽しむ

長靴履いて、カッパ着て、水たまりを歩いたりしてのお散歩。

★チラシでお買い物ごっこ

スーパーのチラシをチョキチョキ。
並べてお店やさんごっこ。

雨の音と降ってくる感じ・・・
子どもの感覚って自然の中で
育つんですね



おすすめ お出かけスポット

★こども館

キッズも満足できる遊具やおもちゃがたくさん!
お弁当持って行けば1日遊べます。

★浜松アリーナ 幼児運動室

小さな子どもが遊べます。
事前に事務所にお問い合わせくださいね。

★自衛隊エアパーク

広い場所で、たくさん歩けます!

★スズキ歴史館

車好きの子にはたまらない!?
パパの方が楽しんじゃうかも!

★北区三方原にある「絵本文庫」

三方原にあるミニ図書館。詳しくはHPを見てね。

★うなぎパイファクトリー

機械の動きを見ているだけでも楽しいかも!
お土産もうれしい!(^^)!

★nicoe(ニコエ)

子ども達のためのスペースが。
たくさん並んだ引き出しを引いてみると??

★LIMOLIMO(りもりも)もりた

スズキアリーナ森田店内にある、無料で利用できる
遊び場。ポーネルド監修で、大人も子どももワク
ワクしちゃいます♪

★イオンのキッズコーナー

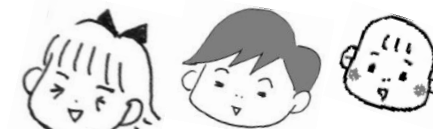
遊ばせたあと、夕飯のお買い物もできる。

佐鳴湖にこんな
素敵な場所が!

カニさんやアヒル
さんに会えるかも



遊ぶ!



★小麦粉粘土で遊ぶ

作り方はカンタン!
いろんなアイデアで楽しもう

★子育てひろばへ行く

場所や時間などを
ぴっぴのサイトで
調べてみよう!

★図書館へ行く

おはなし会(3歳~)
えほんとわらべうたの会
(0歳~3歳)

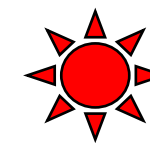
★耳鼻科に耳掃除に行く

定期的にするればお耳がスッキリ!

★お友達の家遊びに行く

夏はやっぱり水遊び!

お庭のプールやお風呂に水をはって遊ぶことが多いようです。
外の広い場所で、水鉄砲でお水をかけあうだけでも楽しめますね



水遊び!

こんな場所に行っています!!

★堀出前公園(西区役所のところ)

小さな子にはちょうどいい大きさ。

★ガーデンパーク

小さな子も大きな子も、帰りがたくなるほど楽しめる♪
日陰が少ないので、日よけ対策をした方がいいかも。

★佐鳴湖の東側にある水遊び場

メダカやカメも見られて、子どもたちは大喜び!

★ひろばや、子育て支援をしている保育園・幼稚園

夏にはプール遊びをしている場所があります。

★Tobioの外プール 外は無料です。

★児童プール 小さい子用のプールもあります。

浜松市には、無料で利用できる児童プールがあります。保護者も水着着用のところがあるので調べてみてね。暑い日は、パパやママも一緒に!

- 浜松城公園児童プール
- 相生公園児童プール
- 和地山公園児童プール
- 船越公園児童プール
- 舞阪表浜児童プール

おむつがとれていない子は
水遊びパンツが必要なところが多いので、用意しておく
安心ですよ♥

お水遊びはとっても楽しいけれど、注意も必要!
子どもは数センチのお水でも溺れることがあります。お子さんから目を離さないように、気を付けてくださいね。

