

育児のちょっとアドバイス

日々の育児の中で、ほっとしたり、ヒントになるような言葉を、本の中から紹介していきます。書籍の貸出も行っています。

人を育てるというのは、悩んで当たり前。それぐらい、むずかしいのです。人はみんな、赤ちゃんのときから「意志」を持っています。何歳になっても、その日によってゆれ動く「心」を持っています。ですから、機械のようにスイッチをおしたらこう動く……とはいかないのです。人は、「今から」「ここから」思い立ったときから、新しい自分に生まれ変わることができます。それは子育ても同じです。日々反省を続け、昨日よりも今日、今日よりも明日と、自らの心を高めよう、成長しようとするわたしたち大人の姿こそが、子どもにより影響をおよぼすのです。

「なぜか気持ちが楽になる子育ての本」より 木全徳裕 著（くもん出版 2007年11月発行）

ほっと れもんていとは



温かな部屋で明るい陽射しをいっぱい浴びてほっと一息、親子でのくつろぎや、遊びのひとつときなど、それぞれのペースでご自由にゆっくりとお過ごし下さい。子育てがちよっぴり苦しいとき、大変なとき、そんなときも ほっと れもんていをおたずね下さい。同じ想いのお友達にめぐり合うこともできるかも知れません。お話ししたいときはどうぞお気軽にスタッフへお声をおかけ下さい。いつでもお待ちしております。そして心から歓迎します。



お越しの際は、あゆのこ保育園の駐車場をご利用いただけます。

台数に限りがございますので、ご了承ください。

開設日： 月～金曜日

(祝日を除く)

開設時間：9:30～16:00

11:30～13:00 は
お休みとなります。

利用の際の予約や

登録は要りません。

開設場所：ほっと れもんてい

(あゆのこ保育園内)

13:00～15:00 は園庭で

お子様と自由に遊んで
頂きます。

ほっと れもんてい

(あゆのこ保育園内)

〒243-0032

厚木市恩名1丁目10番38号

電話・FAX：046-222-6055

<http://www.ayunoko.ed.jp/>

ほっと れもんていは、
地域子育て支援拠点事業(ひろば型)
として厚木市より委託されています。

地域子育て支援拠点事業(ひろば型)

ほっと れもんてい

2010年 12月号 No. 22

冷え込みに思わず外にでるのをためらってしまうこの季節、温かな部屋で一息ついてみませんか？どうぞお気軽に遊びにいらしてください。のんびりとしたひとときを過ごして頂けるよう、心よりお待ちしております。



育児のヒント

皆様の育児の参考にさせていただけたらと、

『育児のヒント』を記載しています。

予防接種は、病気に対する免疫をつけるために抗原物質(ワクチン)を投与することです。今回は、あゆのこ保育園嘱託医、高橋内科医院長・高橋正年先生に、日本で接種することが可能な予防接種、日本の予防接種における問題点など、最新の情報を交えて簡潔に書いて頂きました。誰でも病気にかかるにつらいものです。予防接種で防げるものならば、そうしてあげたいものですね。 ほっと れもんてい担当 山室八潮

「 予防接種を受けましょう 」

先進国ではワクチンで予防できる疾患はワクチンで予防するとの認識が国民に広く行き渡っています。抵抗力の弱い乳幼児(特に保育園など集団生活を行っている乳幼児)や高齢者は積極的に予防接種を受けましょう。

日本で受けることが可能な予防接種は、下記の定期接種と任意接種に分けられます。

1) 定期接種(予防接種法などで定められた対象年齢内に受けると公費負担)：

ポリオ、BCG、3種混合、はしか、風疹、日本脳炎の計6種

2) 任意接種(全額自己負担)：

インフルエンザ、おたふくかぜ、水痘、ヒブ・肺炎球菌(細菌性髄膜炎の予防)、
ヒトパピローマウイルス(子宮頸がんの予防)など

他の先進諸国では定期接種であるものも、我が国では定期接種になっていないワクチンが多数存在します。また、複数のワクチンを同時接種できるワクチン製剤が少なく、子どもと保護者への負担が少ない状況にあります。さらに、ワクチンの接種回数が少ないため成人になって抗体価が低下し感染する疾患(はしか、百日咳など)が増加していることが我が国の予防接種における問題点として挙げられます。今年になって大きな流行がみられているおたふくかぜは無菌性髄膜炎や難聴など多くの合併症が存在しワクチンによる予防が望まれます。最近数年間でヒブ、肺炎球菌、ヒトパピローマワクチンが承認されましたが、いずれも高価で接種率は高くありません。任意接種ワクチンの定期接種化あるいは自治体の助成など迅速な対応が望まれます。

次に、予防接種についての新しい情報をお伝えします。参考になさってください。

＊日本脳炎ワクチン: 2005年以来一時休止になっていた日本脳炎ワクチンが2010年 4 月より再開されました。日本脳炎ワクチンは 1 期3回接種(初回 2 回、1 年後 1 回) 2期9歳～13歳未満に1回接種ですが今年4月から使用される乾燥細胞培養日本脳炎ワクチンは1期の使用となります。1期の対象者は3歳から7歳6カ月と暫定処置として9歳から13歳未満となります。

＊インフルエンザ予防接種

1. 新型と季節性2種類(A 香港型、B 型)の計3種類に対応します
2. 接種は13歳未満2回、13歳以上が1回の接種が必要です
3. 厚木市住民は13歳未満に対して2回で2000円の補助があります
4. 供給量は十分な5800万回分で優先接種の対象者は定めません
5. 免疫ができるまで2週間、ワクチンの効果は約半年間で、はやめの接種が望まれます。

高橋 正年

今月の絵本

～お勧め絵本のご紹介～



「つぽい」

作・絵:ピーター・レイノルズ

訳:なかがわちひろ(主婦の友社)

主人公の男の子、ラモンは絵を描くことが大好き。でも、ある日「ぜんぜん にてないじゃん!」と笑われてしまったことをきっかけに“ほんもの そっくりに かかなくちゃ…”ということばかりが気になり、やがて描くことができなくなってしまいます。

絵本を開くとカバーの内側に書かれているのが、“「じょうず」にできるって、そんなに大切?”という問いかけの一言。“上手・下手、出来る・出来ない…”人は皆、成長していく過程の中で少なからず評価されることを経験していきます。でも、“こうでなくちゃ”という固定観念や価値観にとらわれて身動きが取れなくなってしまうよりも、自分のまわりの世界を全身で感じ、まるごと楽しむ…それが出来ることがどんなに素敵なことか!そしてそんな経験をするのがどれだけ心に潤いを与えてくれることか!ということはこの絵本は教えてくれます。

子どもの自由な発想は時に私達大人が思いもよらないようなものを生み出し驚かしてくれます。子どもが自分の世界と向き合い夢中になっているとき、いつもと少し見方を変えてみるとそれまで気付かなかった一面やその子が持つ輝き(個性)の新たな発見が出来るかもしれません。

人は皆、違うからこそ素晴らしい!自分らしさを十分に楽しめる、そんな時間を持つことが子どもにとっても大人にとっても大切なことだということに気付かせてくれるそんな素敵な絵本です。

ほっと れもんてい保育士 小島真由美

健康ひとくちメモ

「嘔吐・下痢をしたときは・・・」

冬期下痢症ともいわれるように冬に多く発症する病気の一つに感染性胃腸炎があります。ほとんどがウイルスによる胃腸炎で、原因となるウイルスは何種類もありますが、代表的なものはノロウイルスやロタウイルスです(通信 NO. 16 参照)。

嘔吐や下痢をしたときは、体内の水分が失われるために脱水に注意が必要です。頻回に嘔吐している場合は、すぐに水分を摂取すると再度嘔吐してしまい、お子さんにとって負担になる場合がありますので、しばらく時間をあけて(数時間)、少量の水分から摂取してみましょう。飲んで大丈夫な様子であれば、量を増やし、消化のよいものから食事をしてみましょう。下痢の場合も、消化の良いものをとりながら、下痢の状態を観察しましょう。おむつかぶれなどに対する皮膚のケアも必要ですね。いずれも頻回な嘔吐・下痢、機嫌の悪さや元気のなさが強い場合は、一度医師に診ていただいたほうが安心ですね。

水分や電解質の吸収率がよいといわれている“経口補水液”をご家庭で簡単に作ることができます(湯がまし1Lに砂糖大さじ4と1/2、塩小さじ1/2)。ご利用ください。

あゆのこ保育園 保健師 山室八潮

食育メモ 「白菜」

日本には明治時代に渡来して来て、精進料理では大根・豆腐とともに「養生三宝」と呼ばれた食材だそうです。ビタミンCが豊富なので、風邪予防や肌荒れに効果があります。芯の部分には栄養素が豊富に含まれているので、破棄せずに食すると良いでしょう。

あゆのこ保育園 調理員 荒川由佳

12・1月の予定

予約や申し込みは要りません。お気軽にご参加下さい。

イベントは都合により日程等変更する場合がございます。最新のイベント案内をHPにも掲載しております。その他、掲示板、HP、お電話等でご確認くださいませようお願いいたします。

12月7日(火) 10:30～11:30

ミニ保健講座 「冬に多い病気」

…あゆのこ保育園保健師によるテーマごとのミニ保健講座と相談を行います。

12月15日(水) 10:30～11:30

おおきなあれ

～お子さまの身長・体重をはかってみませんか?～

…自由に身長・体重が計測できます。

12月17日(金) 13:00～14:30

ちょっとチャット

～親子遊びとテーマを決めたおしゃべり会～

…湘北短期大学の学生による手遊びやふれあい遊び、教員と利用者によるテーマを決めたおしゃべり会です。詳細はブログ「もうちょっとチャット」
<http://ameblo.jp/ayucc>からもご覧頂けます。

12月21日(火) 11:00～11:30

ミニ育児講座「家庭でできる簡単おもちゃ」

…あゆのこ保育園保育士より、育児の中でヒントになるようなミニ育児講座を行います。

1月7日(金) 10:30～11:30

ミニ保健講座「子どものくせ」

(12月7日参照)

1月6日(木) 10:30～11:30

おおきなあれ

(12月15日参照)

1月21日(金) 13:00～14:30

ちょっとチャット

(12月17日参照)

1月18日(火) 11:00～11:30

ミニ食育講座

「カルシウムについて」

…あゆのこ保育園栄養士によるテーマごとのミニ食育講座と相談を行います。

※1月22日(土) 10:00～11:30

育児講座「ほっとひといき 自分時間」

～フラワーアレンジメント～

ほっとひといきできる自分のための時間をすごしてみませんか?簡単なコサージュを作りながら楽しいひとときを過ごしましょう。

※こちらの講座・託児は申し込みが必要です

講師:小日向 由紀子氏

対象:乳幼児の保護者