

玉名市地域子育て支援センター

# 12月 森のひろば 第126号

## ログさんち便り

2018 おおくらの森保育園

この季節、街はクリスマス一色になり いろとりどりのイルミネーションが輝いていて、夕暮れの早い12月を彩ってくれます。空の上で銀色の鈴をつけたトナカイがソリを引いて、サンタさんとプレゼントを運んでいるかもしれませんね。楽しい年末年始をお過ごしください。

### ログさんちの様子

運動会でよーい、どん!



ミニミニ運動会



避難消火訓練



【発行元】森のひろば ログさんち 玉名市大倉 1503-1 Tel/Fax 0968-74-6931

\*開所時間 9:30 ~ 14:30 \*子育て相談電話 9:30 ~ 16:00

「ログさんち」のホームページに、「ログさんち便り」や楽しい遊びの様子を載せていますのでご覧ください。

ログさんち

検索



ログさんち  
QRコード

# 12月の計画

| 日  | 月  | 火   | 水  | 木  | 金                                  | 土   |
|--|--|---|--|--|------------------------------------|---|
| 2  | 3<br>ぬりえ遊び   | 4 (別記)<br>「たまたばこ」<br>読み聞かせ会   | 5<br>クリスマスの<br>製作遊び  | 6 (別記)<br>もちつき大会   | 7<br>好きな遊び                         | 1<br>8  |
| 9<br> | 10<br>好きな遊び<br> | 11 午前中<br>身体測定  | 12<br>クリスマスの<br>製作遊び   | 13 (別記)<br>赤ちゃんヨガ<br>講座  | 14 (別記)<br>エンジョイ☆<br>イングリッシュ       | 15<br> |
| 16   | 17<br>シール遊び  | 18 (別記)<br>クリスマス会<br>& 誕生会  | 19<br>好きな遊び<br> | 20 (別記)<br>森のおさんぽ<br>会        | 21<br>折り紙遊び                        | 22  |
| 23<br>天皇<br>誕生日  | 24<br>振替休日   | 25 (別記)<br>農園体験隊<br> | 26<br>          | 27<br>28<br>ログさんち★ピカピカ大作戦<br> | 29                                 |       |
| 30   | 31<br>         | 誕生会や講座の予約は、9時30分から<br>電話でも受け付けています。   |  |  | 来年は1月4日から<br>開所します。みなさん<br>良いお年を…。 |   |

## 「たまたばこ」読み聞かせ会

季節のお話や手遊び、パネルシアターなどを披露していただきます。楽しい製作遊びもあります。

●日時：12月4日(火) 10:30~

## 赤ちゃんヨガ講座

赤ちゃんの心と体の発育を促し、ママとふれあうことで絆を深めるベビーヨガ。赤ちゃんとのコミュニケーションツールとして学びませんか？

●日時：12月13日(木) 10:30~

●講師：池田徳子先生 ●持参物：バスタオル

●12月3日(月)より予約開始。



## ぺったん！ぺったん！もちつき大会

昔ながらの杵と臼で、親子でもちつき体験をしましょう。地域の方々もお手伝いに来ていただきます。

●日時：12月6日(木) 10:20~

●持参物：エプロン・三角巾



冬の自然を楽しみましょう 講師：林田茂喜(樹木医)

## 森のおさんぽ会

森の中をのんびりおさんぽしたり落ち葉遊びをしたりします。ハーブティーを飲んで温まりましょう。

●日時：12月20日(木) 10:30~

●服装：長靴があればお持ちください。

おとな  
だけの  
参加大歓迎

## 農園体験隊

土を耕したり、種や苗を植えて野菜作りを体験します。汚れても良い服装でご参加ください。

●日時：12月25日(火) 10:30~

## エンジョイ☆イングリッシュ

ベンジャミン先生と、親子と一緒に英語で遊びましょう。歌やゲームなどを通して楽しく英語にふれることができます。

●日時：12月14日(金) 10:30~



## クリスマス会&誕生会

クリスマス会と12月の誕生会を行います。バイオリンの素敵な音色とままいこいの会のコーラスサークルの歌声に誘われて、今年もプレゼントを持った優しいサンタさんが来てくれるかな？誕生児さんは、前日までに写真撮影に来てください。

★日時：12月18日(火) 10:20~ ★場所：おおくらの森 多目的ホール

★今月は石窯ピザ作りはありません。12月生まれでピザ作りご希望の方は、1月以降に優先予約ができます。

# ほけんたより12月

せるふねっと21 保育士・看護師 坂西麻由

12月になると街中がクリスマスで一杯で、何となくウキウキする楽しい季節です。しかし気温はぐんと下がって、空気も乾燥してきます。かぜ予防に心がけ、家族そろって元気に1年をしめくりたいですね。

## 熱について正しく理解しましょう

発熱は多くの場合、体内に侵入した病原体から体を守る免疫反応です。  
熱の高さと病気の重さとは、あまり関係ありません。  
受診の決め手は熱の高さではなく、子どもの様子です。



- ✓3か月未満
- ✓元気がなく、ぐったりしている  
(お母さんと目が合わない。おもちゃで遊ばない など)
- ✓おっぱいやミルク、水分を飲みたがらない
- ✓半日程度おしっこが出ない
- ✓息をするのが苦しそう
- ✓息をするとき音がする
- ✓もともと病気を持っている



1つでも当てはまれば  
診療時間外でも早めに受診を！



## 熱についてQ & A

### Q1. 熱が高いと頭が変になることはないですか？

**A** 乳幼児の発熱では39度以上になることは珍しくありません。高熱だけで脳の機能がおかしくなることはまずありません。

### Q2. 熱が出たら、すぐ診察を受けたほうがよいですか。

**A** 熱を出す病気は沢山あり、熱の出始めは原因がわかりにくく、数日すると症状がはっきりして正確な診断を下すことが出来るようになります。他に重い病気があったり、全身状態が悪い場合でなければ、1~2日は熱の経過をみても良いでしょう。夜間であれば受診は翌日で良いでしょう。

### Q3. 解熱剤はどう使うのですか。

**A** 元気がある場合には使う必要はありません。38.5℃以上あって、しかも機嫌が悪い場合やぐずって眠れない場合には、6時間以上の間隔をあけて、一日3回以内を目安に使用しても良いでしょう。座薬でも飲み薬でも、効果は同じで使用しやすいものを使いましょう。

### Q4. 解熱剤を使用しても熱が下がらない場合はどうしたら良いのでしょうか。

**A** 多くの場合、熱は2~3日続きます。病気の勢いが強いと0.5~1度くらいしか下がらない場合があります。その場合には、脇や首筋や足の付け根を冷やし、決められた時間以外では解熱剤の使用は避けましょう。

### Q5. 熱がある時に入浴して良いのでしょうか。

**A** 元気ならば短時間の入浴はかまいません。高熱でぐったりしている場合は控えたほうが良いでしょう。

# ホームケア



熱の上がり始めは・・・

熱が上がりきったら・・・

- ①熱を測る ②下着を替える ③こまめに水分補給 ①1枚脱がして涼しく ②体を冷やす ③こまめに水分補給



熱がある時は、正しく熱を測り、服を着せ体を温める。



熱が上がるにつれて汗をかくので、下着をこまめに取り替える。



飲めるようなら、白湯や子ども用イオン飲料で水分補給を。



体や顔がほてってきたら、布団や服を1枚少なくする。



水でぬらしたタオルや保冷剤などを、脇の下や足の付け根に当てる。



熱が下がった後も、こまめに水分補給をする。

## 咳

- ① 背中をさすって、呼吸を楽にする ② 部屋を加湿する ③ 水分を補給する



0、1、2歳時は大人が縦抱きに、大きな子は背中にクッションなどを当てて上半身をおこす



洗濯ものを干したり、カーテンに霧吹きしたりするのも効果的！  
部屋の中の湿度を 50～60%ぐらいにする



水分は常温の白湯や麦茶など、少しずつ何回にも分けて飲ませる

子どもの急な病気に困ったら、まず！  
**小児救急電話相談**  
**# 8 0 0 0**

### ■受付時間

- 平日：午後7時から翌朝8時まで
- 土曜日：午後3時から翌朝8時まで
- 日・祝日：午前8時から翌朝8時まで

### ■電話番号

プッシュ回線・携帯電話・スマホ #8000  
ダイヤル回線・IP電話・光電話 096-364-9999

### ■相談内容

子どもの急な病気の対処方法や、応急処置について  
受診可能な医療機関の情報  
夜間や休日に対応できる医療機関の情報

誤飲したら！！大阪中毒110番  
072-727-2499 (365日・24時間対応)

年末年始の受診は新聞や広報を見て、休日在宅医を確認してください。  
分からないときは地域の消防署へお問い合わせください。

有明広域行政事務組合消防本部 玉名  
0968-73-5271



玉名市子育て応援サイト「たまログ」 <http://tama-log.org>



たまログ  
QRコード

玉名市の子育て支援情報をスマホやパソコンで見ることができます。「玉名市子育てネットワーク」と「森のひろばログさんち」が利用者支援事業で立ち上げたサイトです。各子育て支援センターの12月の活動予定も見ることができますので、どうぞ気軽にご利用ください。

玉名市 たまログ 検索