



北名古屋市

子育て支援センターだより

令和5年度 1月号



北名古屋
子育てポータルサイト

子育てに関する詳しい情報はこちらからアクセスしてね！



寒い冬も元気に過ごそう！

寒い日が続いていますね。この季節は鼻水や咳が出ている子をよく見かけます。鼻水や鼻づまりをそのままにしておくと、中耳炎につながったり、咳が続くと体力を奪い、症状を悪化させる原因になったりします。今月は鼻水や咳が出た時のホームケアをご紹介します。冬ならではの健康の悩みを解決し、少しでも快適に過ごせると良いですね。

鼻水が出る・鼻がつまる

＜鼻水が出る時＞

柔らかいティッシュでこまめにそっと拭きましょう。鼻を拭くときは、皮膚をこすらず鼻水に押し当てるように拭きます。鼻の下が赤くなっている時は、ワセリンを塗って皮膚を守りましょう。

＜手前にたまった鼻水を取る＞

鼻水吸引機で少しずつ優しく吸引しましょう。電動式の吸引機は奥の方の鼻水も吸引することができます。上手く取れない時は耳鼻科で吸ってもらいましょう。



＜奥につまった鼻水を取る＞

お風呂やホットタオルで湿気を与えます。湿気をたっぷり与えると奥につまった固まりもふやけて取りやすくなります。ホットタオルを鼻に当てるのもおすすめです！

咳が出る

＜加湿をする＞

空気が乾燥していると咳が出やすくなります。加湿器や洗濯物を室内に干す等して加湿をしましょう。



＜水分をこまめに取る＞

のどを潤すと咳が出にくくなり、痰（たん）を切りやすくなります。冬になると水分補給の回数が少なくなりがちなので意識して飲ませましょう。水分補給はぬるめの麦茶や常温の水にし、のどを刺激してしまうオレンジジュースなど柑橘類の果汁や冷たい飲み物は控えましょう。

＜寝れない時は上半身を起こす＞

仰向けで寝かせると咳が出やすくなります。苦しそうな時は、背中にクッションなどを置いて上半身を少し起こした姿勢にすると呼吸が楽になり咳が出にくくなります。



(細部小児科クリニック院長 細部千晴監修 赤ちゃんと子どもの病気・ケガホームケア BOOK 参照)



手洗いをしっかりしよう



てあらいチェック

寒くて空気の乾燥している季節には風邪やインフルエンザ、ノロウイルスやロタウイルスによる胃腸炎などが流行します。

外遊びの後、食事の前などに石鹸で丁寧に手洗いをしましょう。指先や指の間、親指や手首は洗い残しが多いので注意して洗いましょう。





1月の子育て情報



開館時間内の都合の良い時間に自由にご利用ください。利用方法につきましては、変更が生じる場合がありますので、[北名古屋市ホームページ](#)をご覧ください。

発熱以外にも、咳や鼻水が出ている等、体調がすぐれない時には、家で過ごしていただきますようご協力をお願いします。なお、利用方法や行事を急遽変更・中止する場合があります。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

東子育て支援センター《こあら》

はじめましての会

日時：1月24日（水）
午後1時30分～3時



内容：交流会・親子ふれあい遊び・子育て相談
対象：子育て支援センターを初めて利用する親子、妊婦

南子育て支援センター《星の広場》

赤ちゃんタイム



1月10日（水）午後1時30分～3時
内容：交流会・親子ふれあい遊び・子育て相談
子育て中の先輩ママとの交流会・身体測定
対象：1歳前までの乳児とその保護者、妊婦

西子育て支援センター《にこにこ》

赤ちゃんタイム

日時：1月10日（水）
午後1時30分～3時



内容：交流会・親子ふれあい遊び・子育て相談
子育て中の先輩ママとの交流会・身体測定
対象：1歳前までの乳児とその保護者、妊婦

さくらんぼタイム

日時：1月17日（水）午後1時30分～3時
内容：交流会・親子ふれあい遊び・子育て相談
対象：入園前の多胎児親子、多胎児を妊娠中の妊婦、
入園後の多胎児の保護者

北子育て支援センター《光の広場》

はじめましての会

日時：1月24日（水）午後1時30分～3時
内容：交流会・親子ふれあい遊び・子育て相談
対象：子育て支援センターを初めて利用する親子、妊婦



子育て支援センターの今週のイベント情報を北名古屋市公式LINEでお知らせしています。
ぜひ友だち登録をしてみてくださいね！

誕生日を迎えるお友だちをみんなでお祝いしましょう。

日時：1月17日（水）

場所：東・西・南・北子育て支援センター

※時間については、各子育て支援センターでご確認ください。

★電話相談・面接相談（予約制）

月～金 午前9時～午後4時

★発達相談（予約制）

月～金 午前10時～午後4時

※相談専用電話 ☎(0568)22-5151

♥子育てコンシェルジュのご案内(ご予約・ご相談)♥

保護者の相談に応じ、保育園等の情報提供をします。内容によっては保健師等の関係者と連携した支援を行います。

★市役所福祉部児童課 月～金 午前9時～正午 午後1時～4時 ☎(0568)22-1111

★西子育て支援センター 月～金 午前9時30分～正午 午後1時～4時 ☎(0568)25-5155

東子育て支援センター「こあら」 ☎(0568)26-7763

北名古屋市能田南屋敷366番地（能田保育園併設）

西子育て支援センター「にこにこ」 ☎(0568)25-5155

北名古屋市西之保高野79番地（児童センターきらり内）

南子育て支援センター「星の広場」 ☎(0568)22-5677

北名古屋市久地野北浦69番地（久地野保育園併設）

北子育て支援センター「光の広場」 ☎(0568)22-5517

北名古屋市弥勒寺西一丁目72番地（弥勒寺保育園併設）

健康ドーム子育て支援センター（NPO法人委託事業）

北名古屋市九之坪笹塚1番地 ☎(0568)22-0212

東・西・南・北子育て支援センター

《開館時間》 月～金 午前9時～午後3時まで遊べます。

（西子育て支援センターは午前9時30分～午後3時まで遊べます。）

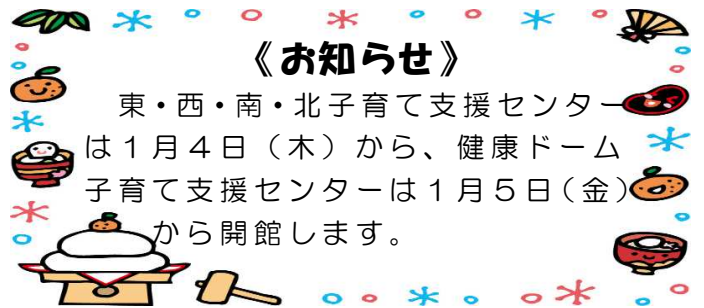
※午後3時～4時までは個別相談等を受け付けます。

《対象》 北名古屋市在住の入園前の乳幼児と保護者、妊婦

健康ドーム子育て支援センター

《開館日時》 月～土 午前9時～午後5時（第3月曜日を除く）

《対象》 保護者と一緒に来所の場合、0歳から18歳まで



《お知らせ》

東・西・南・北子育て支援センター

は1月4日（木）から、健康ドーム

子育て支援センターは1月5日（金）

から開館します。

イラストの転用・複写不可