



北名古屋市

子育て支援センターだより

平成30年度 2月号

北名古屋市のホームページから子育て支援サイトにアクセスしてね!



だいじょうぶ?

鼻水・鼻づまり

寒い日が続いていますね。この季節は鼻水が出ている子をよくみかけます。鼻水や鼻づまりをそのままにしておくと、中耳炎やのどの炎症など他の病気の原因になることもあります。また、集中できない、熟睡できないなど生活の質に関係してきます。家庭では、鼻水が出たら拭く、鼻がつまったらかむという生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていけるといいですね。

鼻水・鼻づまりへの対応していますか?



試してみてね!

《鼻がつまっているとき》

- ・温める……温めたタオルなどで、鼻の根本を覆い温めます。
- ・加湿する…濡れタオルや洗濯物を干したり、加湿器を使ったりすることで、鼻の粘膜の乾燥を防ぎます。

《鼻水をふくとき》

「鼻水が出ているから拭こうね!」と声を掛けてから自分で拭くように促したり、周りの大人が拭いてあげるといいですね。

☆鼻をかむ時のポイント☆

きちんと鼻をかもう!



*片方ずつ押えて、静かに、ゆっくりかみましょう。

両方同時にかんだり一度に強くかんだりすると、鼻の粘膜や耳の鼓膜を傷つけることがあるので要注意です。また細菌やウイルスが奥に入ってしまう副鼻腔炎や中耳炎の原因になることもあります。

*鼻をすすらないようにしましょう。

鼻水をこまめにかんで外に出すことが大切です。たまったままの状態を長引かせないように、こまめに鼻をかみましょう。

*ティッシュは一度使ったら、捨てましょう。

鼻をかんだティッシュペーパーが感染の原因になることがあります。ティッシュは兄弟で使い回しせず、その都度ごみ箱に捨てるようにしましょう。鼻をかんだ後は手洗いも忘れずにできるといいですね。

要注意

鼻づまりのため口で呼吸することになると、乾燥によって喉を傷めたり、風邪を引きやすくなります。口呼吸にならないためにも、鼻水も気分もスッキリさせるといいですね!



「赤ちゃんタイム」に参加してみませんか?

子育て支援センターでは、1歳前の赤ちゃんとお母さん・妊婦の方を対象とした「赤ちゃんタイム」を行っています。親子でぜひご参加ください。

※詳しい日程については、北名古屋市のホームページをご覧ください。



東子育て支援センター《こあら》

はじめましての会

日時：2月20日(水)13:30~15:00
内容：交流会・ふれあい遊び・子育て相談

おはなしタイム

日時：2月22日(金)11:30~12:00
内容：絵本の読み聞かせ



西子育て支援センター《にこにこ》

プレママタイム

日時：2月20日(水)13:30~15:00
内容：先輩ママとの交流会
赤ちゃんとのふれあい遊び

おはなしタイム

日時：2月22日(金)11:15~11:45
内容：絵本の読み聞かせ



北子育て支援センター《光の広場》

おはなしタイム

日時：2月8日(金)11:15~11:45
内容：絵本の読み聞かせ

赤ちゃんタイム

日時：2月12日(火)13:30~15:00
内容：交流会・ふれあい遊び・子育て相談



南子育て支援センター《星の広場》

お楽しみ会

日時：2月1日(金)11:15~11:45
内容：みんなで豆まき!

赤ちゃんタイム

日時：2月12日(火)13:30~15:00
内容：交流会・ふれあい遊び・子育て相談



にこにこまめっこ

日時：2月18日(月)10:00~11:45
場所：中之郷公会堂
内容：お楽しみ会



とことこ・こめの

日時：2月18日(月)10:00~11:45
場所：米野公民館
内容：お楽しみ会



さくらんぼタイム

双子・三つ子など多胎児親子を対象とした集まりです。交流会や親子遊びを通して、友達を作ったり、育児の悩みを分かち合いましょう。

日時：2月27日(水)13:30~15:00
内容：交流会
場所：東子育て支援センター
対象：就園前の多胎児親子、妊婦

開催場所に
ご注意ください。



★電話相談・面接相談(予約制)
月~金 9:00~16:00
★発達相談(予約制)
月~金 10:00~16:00
※相談専用電話 ☎22-5151

♥子育てコンシェルジュのご案内(ご予約・ご相談)♥

ご家庭の状況に応じて、子育て情報のご案内や子育て相談を行っております。

市役所福祉部児童課 月~金 9:00~12:00 13:00~16:00 ☎22-1111
西子育て支援センター 月~金 9:30~12:00 13:00~16:00 ☎25-5155

編集発行

東子育て支援センター「こあら」 ☎26-7763
〒481-0003 北名古屋市能田南屋敷 366 番地
西子育て支援センター「にこにこ」 ☎25-5155
〒481-0033 北名古屋市西之保高野 79 番地
南子育て支援センター「星の広場」 ☎22-5677
〒481-0006 北名古屋市久地野北浦 69 番地
北子育て支援センター「光の広場」 ☎22-5517
〒481-0032 北名古屋市弥勒寺西一丁目 72 番地

各子育て支援センター

開設日時 月~金 9:00~15:00
対象 北名古屋市在住の就園前の
乳幼児親子(自由来所)
内容 親子遊びなど
(西子育て支援センターは、9:30~15:00 開設)

イラストの転用・複写不可