



# はじめのいっぽ



令和6年 6月号  
 小国町子育て支援センター  
 TEL 090-9015-8330  
 健康管理センター  
 TEL 0238-61-1000

♡♡♡ 就学前のお子さんとそのおうちの方、どなたでも参加できます ♡♡♡

◇ 今月の子育て講座について ◇ 専門の講師の方を招いて、お家の方を対象に講座を開いています。

子育て講座	期 日	時 間	場 所	申込み期限	その他
食育 (笹巻)	6/13 (木)	9:00~ 12:00	健康管理 センター	6/6 (木)	飲み物をお持ちください。
ヨガ	6/18 (火)	10:00~ 11:30	健康管理 センター	6/11 (火)	動きやすい服装でタオル・飲み物 をお持ちください。

\*申込み先は子育て支援センターにお願いします。なかよし広場に参加したとき、または電話でお申込みください。

\*お子さんのお世話はスタッフがお手伝いします。(9:00から会場で遊べます。)

## 「なかよし広場」をご利用の方へ

- ハイハイ前のお子さんは、寝ながら遊べるようにバスタオルをお持ちください。
- 授乳やおやつを食べさせたい場合は、スタッフにお声をかけてください。
- 身長・体重は、いつでも測ることができます。

## 七夕かざり製作

6月第2週から七夕かざりの製作ができます。今回は、写真が入られる“折り紙リース”を準備しました。  
 飾り付けを楽しみ、お持ち帰りいただくことができます。



## 看護師相談

年4回(6月・9月・12月・3月)の誕生会・身体測定の日には看護師による、健康相談を行っています。お子さんを遊ばせながら、普段気になっていることなどを気軽に相談することができますよ。



## 《6月の予定》

日	月	火	水	木	金	土
						1
		〈開所時間〉 午前 9:00~11:30 午後 1:00~ 4:00				
2	3	4	5	6	7	8
	なかよし広場 AM	第2週から月末まで、七夕かざりの製作ができます				
	なかよし広場 PM					
9	10	11	12	13	14	15
	なかよし広場 AM			子育て講座 「食育」 健康管理センター	なかよし広場 AM	
	なかよし広場 PM					
16	17	18	19	20	21	22
	なかよし広場 AM	子育て講座 「ヨガ」 健康管理センター	なかよし広場 AM	誕生会・身体測定 看護師相談	なかよし広場 AM	
	なかよし広場 PM					
23/30	24	25	26	27	28	29
	なかよし広場 AM					
	なかよし広場 PM					

「はじめのいっぽ」は小国町のホームページ及び公式LINEに掲載しています。



# 小国町病後児保育室 「にこにこ」



令和6年 6月号  
小国町病後児保育室「にこにこ」  
Tel. 090-7070-8691  
健康管理センター  
Tel. 0238-61-1000

病後児保育室「にこにこ」は、病気の回復期にあり集団または家庭での保育が困難なお子さまを看護師と保育士が連携してお預かりする施設です。ご利用されたい方は事前に登録をしてください。

病後児保育室からのプチ情報を載せましたので、参考にしてください。

## 水分補給

大人の体は7割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増え、生まれたばかりの乳児だと、なんと8割近くになります。その分、失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります。

### Q&A

- いつ飲ませればいいのか？  
起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲ませるのがよいでしょう。
- どのくらいの量がよい？  
一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。
- 何を飲ませればよい？  
病気にかかっていなければ白湯や麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや、消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。失われた電解質を補充する時は、経口補水液が役立ちます。

### 甘い飲み物は糖分に気をつけて！

#### 糖分はどのくらい入っているの？

3gのスティックシュガーに換算すると…

- |  |  |
|--|--|
| ● コカコーラ<br>52g<br>17本と1/3本<br>(500mlペットボトル)        | ● カルピスウォーター<br>66g<br>22本<br>(500mlペットボトル) |
| ● なっちゃん新オレンジ<br>43.5g<br>14本と1/2本<br>(500mlペットボトル) |  |

糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。

どうしても飲みたいときは、コップにとりわけて飲みましょう。

元気な子どもを育てる！  
保育園の食事&健康だより  
(芽ばえ社) 参考

## ◇ 小国町病後児保育室「にこにこ」 ◇

対象児童：〈町内在住の児童〉  
1歳～小学3年生の児童

場 所：病後児保育室（健康管理センター内）

〈町外在住の児童〉  
保護者が小国町の事業に勤務している  
1歳～小学3年生の児童

保育時間：月～金曜日 午前8時～午後6時

### 利用手続き

#### 1 利用登録

健康福祉課に「利用登録届出書」を提出し、事前に登録します。

#### 2 利用予約

直接、病後児保育室に電話で予約します。  
受付時間：午前8時30分～午後4時30分  
電 話：090-7070-8691

- ・必ず、医療機関を受診し、利用の可否をご確認ください。
- ・月曜日に病後児保育を利用したい時は、前の週の金曜日に申込みをしてください。
- ・キャンセルの場合は前日の午後4時30分までか、利用当日の朝（7時30分～8時30分）まで連絡をください。

#### 3 利用

利用当日に申請書を提出してください。

「利用登録届出書」は毎年度提出が必要です。今年度登録している方には、年度末に申請用紙を送付いたします。