



No.62 2022.12

発行

(公社)神戸市私立保育園連盟
会長 黒川恭眞

編集

普及啓発委員会

〒650-0016

神戸市中央区橘通3丁目4-1

神戸市立総合福祉センター内

TEL(078)361-3889

FAX(078)361-3918

<https://hoiku-kobe.jp>



C・O・N・T・E・N・T・S

*冬に多くみられる感染症

*でかけよう・絵本紹介

*親子で作って遊ぼう!!・ひとつこと



冬に多くみられる 感染症



気温が下がり、空気が乾燥してくると、感染症がはやりやすくなります。毎日の体調の変化に注意するとともに、室内の温度や湿度の調整、換気を行うことが大切です。

また、うがい、手洗い、栄養バランスのとれた食事、睡眠で免疫力を高め、ウィルスを寄せつけない生活を心がけましょう。

2

インフルエンザ

症状

- 悪寒やのどの痛み、せき、鼻水などの風邪の症状から始まり、熱が出て頭痛や関節痛、筋肉痛などの全身症状が出ます。
- 下痢やおう吐などの症状が出ることもあります。
- 症状は1～3日で軽減しますが、肺炎、インフルエンザ脳症などの合併症を起こす可能性もあります。

対処法

- 外出後は必ず、うがいと手洗いを習慣にしましょう。
- 部屋の湿度は、50～60%くらいにし、こまめな換気を心がけましょう。
- 十分な睡眠、休養をとり、バランスのよい食事を摂りましょう。
- 高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、十分な水分補給が大切です。

* 今の時期は、普通のかぜ、インフルエンザに加えて、新型コロナウイルス感染症による症状が似ていることから、なかなか判断しにくいと思います。症状が出たときは、すぐに医療機関を受診しましょう。

マイコプラズマ肺炎

症状

咳、発熱、頭痛などの風邪症状がゆっくり進行し、咳は徐々に激しくなります。症状が強い時期には、「ヒューヒュー」「ゼーゼー」といった喘息のような苦しい呼吸をすることもあります。

対処法

- 熱が上がっている時は、手足が冷たく震えが出るので、温めます。熱が上がり切ると、手足は温かくなるので、その時は熱がこもらないように薄着にします。
- 脱水症状を防ぐためにも、こまめに水分補給を行います。塩分と水分を同時に摂取することができる経口補水液などを常温で飲ませると良いでしょう。



3

RSウイルス感染症

症状

- 初感染時は4～6日の潜伏期の後に発熱、咳、鼻水などで発症し、多くは1週間程度で回復します。
- 時に咳がひどくなり食欲がなくなり、喘鳴、呼吸困難症状が出て、細気管支炎、肺炎になることがあります。
- 特に年齢が低いほど、呼吸状態の悪化によって重症化することもあります。
- 咳がひどい時は、体を起こしたり縦抱きにしたりして背中をさすってあげましょう。
- 水分は少しづつゆっくりと飲ませます。室温は上げすぎないようにして、冬場は加湿をしましょう。
- 合併症を起こすことがあるので、風邪かなと感じたら、念のため病院へ行きましょう。

対処法

溶連菌感染症

症状

- 症状：発熱（38℃以上）、のどの痛み、リンパ節の腫れ、倦怠感です。
- 特徴的な症状としては、
 - ①イチゴ舌：イチゴのように舌に赤いブツブツが出る
 - ②扁桃腺の白苔：扁桃腺に白くブツブツが付着
 - ③のどの赤い点状の出血
 - ④急性期を過ぎると発疹の後に皮むけが見られます。
- なるべく早く早く抗生素を飲むと、溶連菌が除菌され解熱するので、速やかな医療機関の受診が大切です。
- 重大な合併症を引き起こさないためにも、確実に除菌する必要があるので、医療機関で出された抗生素は必ず最後まで飲み切ることが必要です。
- 飛沫感染、接触感染するので、手洗い・うがいを徹底し、タオルやコップなどは別のものを使うことが大切です。



対処法

食 事

のどに刺激の強いものは
避けましょう。

のどに刺激の
あるもの

熱いもの
冷たすぎるもの
辛いもの
すっぱいもの
苦いもの

のどに刺激の
ないもの

〈のどがしがよいもの〉
ゼリー、ヨーグルト、
プリン、ババロア、
ポタージュスープなど

〈消化のよいもの〉
お粥、パン粥、煮込みうどん
煮た野菜（ほうれん草、人参、
大根、じゃが芋など）、豆腐、
茶碗蒸し、白身の魚など

感染性胃腸炎(おう吐・下痢症)

症状

- ノロウイルスが原因の場合は、おう吐と下痢症状で子どもから大人まで感染することが多々あります。
- 口タウイルスが原因の場合は、激しい水のような白っぽい下痢便が3~4日ほど続き、1週間程度でおさまります。
- 細菌が原因の場合は、便に血液やうみが混じることがあります。37~38℃の発熱がともなう場合もあります。
- おう吐や下痢で脱水症になる危険がありますが、かえって吐きやすくなるため、おう吐後すぐには水を飲ませないようにします。
- 何度も吐き続けるときは、様子を見ながらスプーンなどで少量の水分を繰り返し与えます。
- 吐いた物が気管に入らないように、上体を起こすか、顔を横に向けて寝かせます。
- 吐き気が治まったら、子ども用イオン飲料、野菜スープなどをひと口ずつゆっくり飲ませ、徐々に增量します。

対処法

食 事

下痢の時の食事は、胃腸の負担の少ない食事をとりましょう。

おすすめの食べ物

リンゴの
すりおろし

お粥
おじや

やわらかく煮た
野菜スープ



避けたい食べ物

柑橘類
パン

バター、チーズ
生野菜・繊維の
多い野菜
糖分の多い物

で か け よ う !!



こども本の森 神戸 KOBE Children's Book Forest

〒650-0001 神戸市中央区加納町6丁目1-1

開館時間：9時30分～17時

休館日：月曜（祝日の場合は開館、翌平日が休館）

TEL 078-325-1125/FAX 078-325-1126

MAIL : info@kodomohonnomori-kobe.jp

写真：岩本順平（DOR）

当面のあいだ、新型コロナウイルス感染拡大防止および混雑が予想されるため、入館は事前予約・時間入れ替え制とさせていただきます。



本をひらく、世界がひらく。

絵本、図鑑、文学、画集、外国語の本。

好奇心にあふれたまなざしと小さな手で

ようやく見つけた“自分だけの一冊”。

「こども本の森 神戸」は対象年齢にしばられず

自由に本とふれあえる、子どものための文化施設です。



こどもたちが命の大切さを学び、豊かな感性と創造力を育む場を創る。



建築家・安藤忠雄さんからの寄附で誕生した「こども本の森 神戸」は、5つのコンセプトを大切にしています。

1. 命の大切さと震災の教訓の継承
2. 公園の自然の中から生まれる好奇心
3. 自由な空間と体験で育む創造力
4. 神戸の歴史・文化との出会い
5. 世代間とウォーターフロントへのつながり

2022年（令和4年）2月 名誉館長に竹下景子氏就任

2022年（令和4年）3月25日「こども本の森 神戸」開館

こども本の森 神戸 おすすめ本



年少さんにオススメの本



「かける」

作
はらぺこめがね

出版社
校成出版社

「かける」と、とびきりおいしそうなごはんやデザートができあがり。美しい絵とユニークな擬音語で、いつもの料理が輝きます。



「オーシャン」

文
キャロル・カウフマン

作
ダン・ケイネン

訳編：きた なおこ 出版社：大日本絵画
ページをめくると、本の中の魚やタコが泳ぎだす！？海にすむいきもの達の動く様子が見られる不思議な本は誰もが夢中になります。



「むれ」

作
ひろた あきら

出版社
KADOKAWA

アリのむれ、鳥のむれ、オバケのむれ。むれの中に1匹仲間外れがいます。どこに行くんだろう？探し物絵本としても楽しめる1冊。



「うみの むこうは」

作
五味太郎

出版社
絵本館

海のむこうには、何があるのかな。どんな人がいるのかな。海外に行くことが難しい今だから、本を開いて想像の旅に出ませんか？



「大ピンチ ずかん」

作
鈴木のりたけ

出版社
小学館

こどもたちの周りには大ピンチがたくさん。あわてなくとも大丈夫。だって大ピンチって、こんなにおもしろい！



「みんなみんな すてきなからだ」

作
タイラー・フェーダー

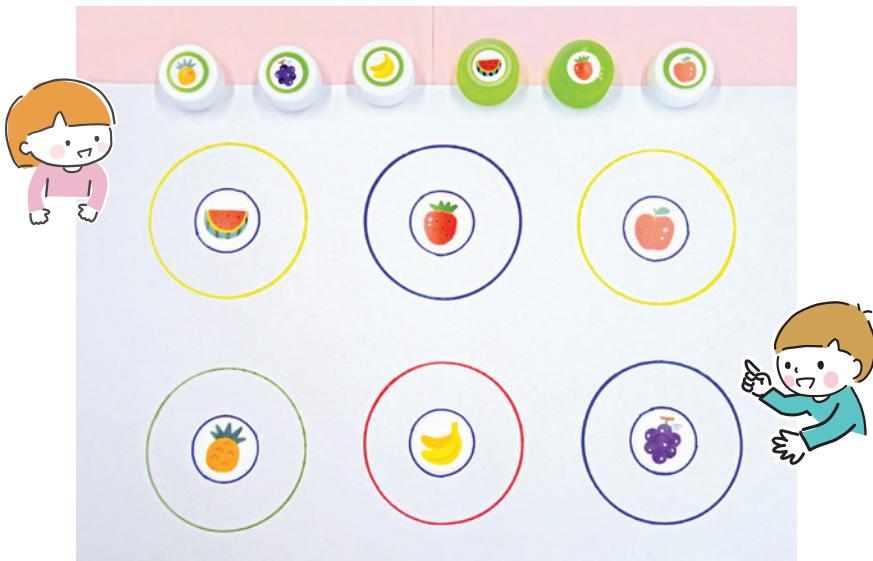
訳
すぎもとえみ

自分のからだと他人のからだ。お互いの違いを認め合い、自分自身も周りのみんなのことも大切にできたらとってもすてき！

親子で作って遊ぼう!!

キャップで絵あわせ

用意するもの · ペットボトルのふた · シール · 紙（台紙）



- ①ペットボトルのふたにシールをはる。
- ②台紙に○を型取りする。
- ③ペットボトルのふたと同じシールを紙の○の中にはる。
- ④台紙の絵の上にふたを重ねて、絵あわせをして遊ぶ。

*年齢に合わせて絵あわせ（ペットボトルのふた）の数を増やして遊んでみましょう。

『いのちを大切にする』
『ひとこと』
園庭では、いつも虫探しに夢中になっている子どもたちがいます。でも時には、アリを踏んづけてしまったり、小さな虫を乱暴に扱って力加減が分からず死なせてしまったり、そんな光景を見かけます。でも時には、一時的に虫を土に埋めながら「いのちについて考えます。」
子どもたちが「いのち」の大切さを理解するまでには、たくさん生き物をじっくり観察し、様々な関わりや経験が必要だと感じます。そんな発見や感動を子どもと一緒に喜び合う保育者でいたいと思います。

《子育て電話相談》

TEL (078) 360-6464

0120-37-1415

毎週月～金曜日 いっしょに解決。
12:00～16:00 いっしょに子育て。

面接相談
完全予約制

