

コンシェルジュ便り

〔お問い合わせ〕

福祉・子育て課 子育て未来グループ

2026. 2月

1年で最も寒い2月。みなさん体調を崩したりしていませんか？お子さんの体調管理はもちろんですが、子育ても体力勝負！パパやママもしっかり感染対策と休息をとれるようにしましょう！

体調が悪いときのホームケア

どんなに感染対策をしても、免疫力が弱い乳幼児は熱を出したり鼻水が出たり…。いつもと様子がちょっと違うな、と感じたら、全身症状をよく観察して、適切にケアしてあげましょう。

子どもの平熱はだいたい36.5～37.4℃。おとなよりもやや高めです。1日の中でも差がありますし、個人差も大きいので、元気な時にときどき測って平熱がどのくらいか知っておきましょう。普段より高めだったら、着せすぎではないか？室温が高くないか？など確認を。

子どもはもともと食べる量にムラがありますが、極端に食欲が落ちている場合は何かあると考えてみて。咳や鼻水、のどの痛み、腹痛や下痢など、ほかの症状がないかよく見てあげましょう。食欲がないときは脱水症状をおこさないように、水分だけはしっかりとるように心がけて

いつもとは明らかに様子が違う
症状が長引く、という時は、
小児科を受診しましょう

寝付くときや寝ているとき、ふだん
おりやすやとよく眠れているか
がポイント。夜泣きがいつもよりひ
どいときは、熱や腹痛、風邪の症
状、発疹など、眠れない原因が何か
ないか、探ってあげましょう。



節分は子どもにとっては楽しいけれどちょっと怖いイベント。

節分にはどうして豆をまくの？

鬼って本当にいるの？

子ども達は疑問がいっぱい！

でも、ついつい答えをごまかしてしまいがち…

そんな時には親子でこんな絵本を読んでみるのはいかがですか？

かみなりどんがやってきた

ちょっとこわい鬼も
お茶目な鬼の家族の
おかげでたのしく
なっちゃう！遊び歌
が原案の絵本です



おにのパンツ



おなじみの童謡がベースに
なった絵本です。読みやす
くて踊れちゃう、小さなお
子さんも楽しめます！



構成・絵 鈴木博子
出版 ひさかたチャイルド

おにはうち！

優しい気持ちとユーモア
いっぱいのお話です。どう
しておにに豆をまくのか
な？という節分の由来もわ
かる絵本です。



文 中川ひろたか
絵 村上康成
出版 童心社