



きらり たのしい くらし

KITA-KU



〈発行・編集〉
北区子育て支援連絡会
北区役所・子育て支援室
北区扇町2-1-27
TEL 6313-9533
2014年 秋冬号

子育て応援します！
地域からのイチオシ情報をお届けします！

あきのあそび



「紙鉄砲」 夢中で楽しめる人気の遊び☆

・チラシ、もしくは新聞紙1枚

〈つくり方〉

- ① 横向きにしたチラシを横半分に折る。
- ② 開いて、①で折った線に合わせて四角（よすみ）を折る。
- ③ ②を縦半分に折る。
- ④ さらに③を横半分に折り上げる。
- ⑤ 折り上げ四角い部分に手を入れて広げる。
- ⑥ 反対側も同じように折る。
- ⑦ 最後に半分に折って三角形にしたら出来上がり！

〈遊び方〉

- ② 紙でっぽうの、三角形の角が薄い部分を手に持つ。
- ③ 持った手を上に振り上げ思いっきり下に振り下ろす。
♪パン♪
- ④ 音が鳴るまで何度でも試して挑戦してみよう！音が鳴ると、折った部分が出てくるよ。折り直して（たたみ直して）繰り返し遊びこもう！

（提供：音色つばさ保育園）



拾ってきたどんぐりは、袋にいれたままにしておくくと虫が出てきたり カビが生えたりすることがあります



1. どんぐりの土を水で洗い流す
2. 5～10分蒸す
（クッキングシートなどを使って）
3. 新聞紙の上などに広げ 乾くまで干す
4. 箱などに入れ保存する

蒸すことによって虫がわかず、柔らかくなるのでキリなどで穴が開けやすくなります。

《 どんぐりごま 》

1. どんぐりにキリなどでまっすぐに穴をあける（尖っていない方）
2. つまようじの先にボンドを付けたものをその穴に差し込む
（つまようじは長いと回しにくいので、回しやすい長さに切る）



「りんごでごろごろ」

いろいろな体の動きを楽しみながら、親子の触れ合いを深めよう！

〈遊び方〉

- ① 保護者はあぐらをかき、足の間に子どもを座らせて体を支えます。子どもをりんごに見立てて、「りんご ゴロリ〜」と言いながら左右に大きく揺らします。
 - ② 子どもをうつ伏せにして、保護者は「りんごを洗おうゴシゴシ」と言いながら、子どもの体を手でこすります。
 - ③ 保護者は「大きなりんごゴロゴロリン」と言いながら、子どもの体を転がしましょう。
- 他にも、くすぐったり、革をむくまねや食べるまねをしたりしても楽しめます。



《 ペットボトルの人形 》

1. ペットボトルに紐を通すための穴を4ヶ所あける
2. 竹串などを使って穴に紐を通す
（手になる紐と足になる紐）
3. ペットボトルのふたの真ん中にキリなどで穴をあける（2個）
4. 足になる紐の先にペットボトルのふたを通す
抜けないように紐の先を玉結びする
5. ペットボトルの中にどんぐりを数個入れ
フタをする
6. シールなどで目や口を貼ったり、残った紐で
持ち手を作る



※ カッター、キリなどを使う時は十分に気をつけて下さい

（提供：長柄保育園）



地域子育てサロンをはじめ、子育て情報は、北区ホームページ、または携帯サイトをご覧ください。
北区子育てマップや、情報誌KITA-KUも掲載されています。
★ 北区のホームページ・・・<http://www.city.osaka.lg.jp/kita/>



北図書館より おすすめ絵本

「とべたよとべたよ」 童心社

わかやましずこさく



小鳥のヒナが卵からかえって成長し巣立つまでを、輪郭のはっきりした力強い絵で描いています。5羽のヒナたちがくちばしをいっばいに開けて、あおむしをねだる場面など、生命力あふれる感じが伝わってきます。「びーちゅーびーちゅーくじゅるる」といった鳴き声の表現も面白く、ふと口ずさんでしまいそう。

北図書館 北区本庄東3-8-2 電話：06-6375-0410

冬の感染症予防は手洗い・うがいが基本です！

秋から冬にかけて感染性胃腸炎やインフルエンザなどが流行します。

ウイルスや細菌は手を介して、感染が拡がります。

★手洗いのタイミングは？

○外出から帰ったとき ○調理前↓

○食事前 ○オムツ交換後↓

○トイレの使用後



☆手洗いの方法は？

・せっけんをしっかりと泡立てましょう。

・手のひら、甲、指と指の間、爪の間も念入りに。手首も忘れずに！

・流水でしっかりと泡を流しましょう。

・清潔なタオルで拭きましょう！ 家庭でも各自のタオルを用意しましょう。

☆うがいのポイント

・ブクブクうがいをしましょう。

・口に水をふくみ、のどの奥まで届くように上を向いて、ガラガラうがいをしましょう。

1回15秒程度、3回は繰り返しましょう。



※大阪市ホームページ(感染症情報)もご活用ください！

北区役所 健康課(健康相談) TEL:6313-9968

子育て中・産前産後の方

困った時は
「まちともサービス」が
お手伝いします。

家事のお手伝いや、お出かけの際の子どものお預かりなどサポート会員がお手伝いします。

(ファミリー・サポート・センター事業が優先します。)

まずは、お気軽に
お電話ください！



問合せ 北区社会福祉協議会 まちともサービス担当

☎ 6313-5566

9:00~19:00(土曜日は17:30まで) 日・祝・年末年始は休み (北区神山町15-11 北区在宅サービスセンター内)

〈季節の変わり目の子どもの服装〉

日常の子どもの服選びとして



- ・肌触りの良いもの
- ・出来るだけ天然素材のもの(特に肌着は)・子どもが活動しやすいもの
- ・動きを妨げる飾りのないもの



- ・1日の温度差が大きい時期でもあり、こどもは新陳代謝が激しいので、ベストや上着で調節しやすくしましょう。
- ・特に子どもの動きの妨げにならないように肌着はランニングや半袖のシャツがいいでしょう。
- ・子どもはひじ、ひざの関節部分が動かしやすい服装が望ましいです。
- ・厚手の重ね着よりも、薄着の重ね着がより暖かいです。

例)秋→ランニング長袖シャツ、ベストまたは上着

冬→半袖シャツ、長袖トレーナー、上着

ジャンパーなど

(提供：同心保育園)



●子どもの発熱●

子どもの発熱の原因の多くは、ウイルスや細菌などの感染です。

子どもは体温調節機能が未熟なため、体温が高くなりやすい特徴があります。また、発熱によって体力の消耗や脱水にもなりやすい傾向があります。

そのため、熱の具合と合わせて、他に症状がないか観察する必要があります。

- ・体温が37.5℃以上
- ・元気がなく機嫌が悪い
- ・食欲がない



- ・熱以外に、咳・鼻水・腹痛・下痢など何か症状がある

上記の項目を参考に、子どもの体調管理をしていきましょう。

上記に当てはまる様子があれば、保育園など集団の場に行くのも控えた方がよいでしょう。

また次のような場合、熱は下がっていても子どもの体調の回復のため、安静な環境を提供することが望めます。

- ・24時間以内に38.0℃を超える発熱
- ・24時間以内に解熱剤使用

子どもは、言葉で自分の体の様子を伝えることが難しいと考えられます。子どもの訴えを聞き、様子を見ながら関わっていきましょう。

子どもたちが毎日元気に、明るく笑顔で、たくさん遊んでいる姿は、私たち大人の心を癒してくれますよね。



(提供：ちゃいれっく保育園)