



子育て支援センター『バンビーニ広場』

バンビーニ通信

2026年1月号【vol151】

社会福祉法人 地球の子ども会 ちゃいるどはうす保育園内
子育て支援センター『バンビーニ広場』
水戸市笠原町150番地 受付時間 10:00~15:00
TEL: 029-241-5007 FAX: 029-241-5012
HP: www.childhouse.ed.jp 担当: 中野・辻

年末年始は、楽しい行事が盛りだくさんですが、生活リズムが乱れやすく、様々な感染症が流行する時期でもありますね。咳や鼻水が出る時の対処法を覚えておくと、いざという時の助けになりますので、参考にしてみてください。

咳をしている時は…



咳は体質的なものや、治療が必要となるもの、気管に異物が詰まった時など、様々な原因があります。咳の種類や熱、嘔吐など他の症状も出ていないかをよく観察し、対応しましょう。

咳がひどい時は…

- ・蒸しタオルを顔の前に広げて、湯気を吸わせる。
- ・室温は20℃前後に、湿度は50~60%くらいにする。
- ・野菜スープや麦茶を少しずつ、回数を多く与える（刺激になるので柑橘系や冷たい物は避けましょう）。
- ・睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする。

鼻水のおはなし

どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

小さい子はこまめに吸い取って！

まだじょうずに鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。また、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くただれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。

今月のお悩み相談

歯磨きを嫌がってしまいます。
口を開けてくれなかったり、
泣いたりして大変です。
なにかいい方法はありませんか？



歯磨きがたいへんな気持ち、とてもよく分かります！
特に1歳半から3歳頃だとイヤイヤ期にもなりますので、「なんでも自分でやりたい！でもうまくできない！」「今はこれをやりたくない！」という自己主張が目立つ時期でもありますね。大人側が「今、絶対歯磨きしなくちゃ！」と思えば思うほど逆効果になるので、少し時間を置いてからもう一度誘い掛けるのも1つですね。手鏡を用意して、「ゴローンって寝たらお口の中を見てみようか！」と誘い掛けて、お子さんが仰向けに寝たら鏡を渡して「あー」「いー」と繰り返し言いながら口を大きく開ける自分の姿を見せる⇒手鏡を持ったまま歯磨きを始めるという方法を使ったり、お父さんやお母さんが歯磨きをするところを見せてあげるのもおすすめです♪
歯磨きタイムが大変なご家庭は多いので、「どのおうちも同じ！我が家だけじゃない」と思うと、少し気が楽になるかもしれません♪

誕生会に参加しませんか？

～あつまれ★1月うまれのおともだち～

保育園のお友達と一緒に誕生会に参加してみませんか？

みんなでお祝いのお歌をうたったり

先生たちからお楽しみなどがあります！

誕生会のあとには、手形を取り、身体測定も行います。ご参加お待ちしております♪

子育て塾のご案内

テーマ：『自由と規律』

モンテッソーリって自由な教育？誤解されやすいですが、いいえ、そうではありません。「ダメ！」もOK、規律や制限の必要性をお伝えします。

日時： 1月27日（火）10:30~11:30

場所： ちゃいるどはうす保育園 ホール

定員： 10組程度

講師： 猪瀬 理恵先生

参加方法：029-241-5007 までお電話ください。

1月の予定

バンビーニ広場

ちやいるとはうす保育園子育て支援センター

月	火	水	木	金
		1 年始休暇	2 年始休暇	3 年始休暇
5 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00)	6 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00)	7 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00) 1月生まれのお誕生会 (10:00～10:30) 0～3歳児 5組	8 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00) 園庭開放 3組 (10:00～11:00)	9 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00)
12 成人の日	13 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00) 絵カード制作 0～3歳児 5組 (10:15～10:45)	14 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00)	15 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00) 園庭開放 3組 (10:00～11:00)	16 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00)
19 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00)	20 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00) 節分制作 0～3歳児 5組 (10:15～10:45)	21 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00)	22 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00) 園庭開放 3組 (10:00～11:00)	23 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00)
26 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00)	27 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00) 子育て塾『自由と規律』 10組 (10:30～11:30)	28 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00)	29 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00) 園庭開放 3組 (10:00～11:00)	30 子育て・マタニティ相談 室内開放 (10:00～15:00)

- * 支援センターの利用開始時間は10:00となっております。
- 10:00前にいらしていただいても、園内には入ることができませんので、ご了承ください。
- * 昼食・おやつ等のたべものやミルク・授乳は、ご遠慮お願いします。(水分補給のみ可)
- * 排泄は自宅を出る前に済ませてきてくださいますようお願いいたします。おむつ替えマットかタオルをご持参ください。(排便の際はオムツ交換していただいて構いません)
- * お家を出る前に、手洗いと検温をお願いします。
- * 支援室利用中は、携帯電話の利用は禁止となります。(緊急時のみ可)

【室内開放・園庭開放について】

室内開放 10:00～15:00 園庭開放 火曜日 10:00～11:00

【利用方法】

はじめて利用される方はお電話をお願いいたします。

【講座申し込み】

10:00～15:00の間に電話にてお申し込みください。

※ 講座や室内・園庭開放など人数が多い場合には制限をさせて頂くこともございますのでご了承ください。

※ 支援センターの利用・講座への参加は無料です。初回利用時に登録が必要になります。

ご相談、講座等の問い合わせは、ちやいるとはうす保育園内子育て支援センターへお電話ください。

(月)～(金) ※平日のみ 10:00～15:00 TEL 029-241-5007

