



にこにこひろば

子育て通信 NO. 5 2026. 8. 1



日に日に暑さが増してきました。水遊びなど、夏ならではの遊びを楽しめる季節ですね。
暑さで体力も消費します。たっぷり栄養・水分・睡眠をとって、元気に過ごしましょう。

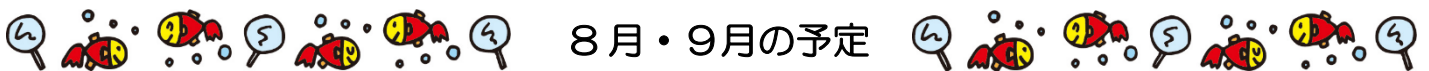
地域子育て支援センターにこにこひろば

対 象：市内在住、在勤のお子さんとその保護者の方

開催場所：下記をご参照ください

開催時間：9：30～11：30（みさと出張地域子育て支援センターは10：00～11：30）

連絡先：こども元気プラザ ☎ 26-6918



8月・9月の予定

☆中野方子育て支援センター☆

開催場所：中野方こども園遊戯室

8月 3日（月）水遊び

10日（月）水遊び

9月 14日（月）さかなつりごっこ

28日（月）スタンプ遊び

☆武並子育て支援センター☆

開催場所：武並こども園遊戯室

8月 4日（火）水遊び

25日（火）水遊び

9月 1日（火）感触あそび

8日（火）乳幼児学級と合同

こども園見学

☆やまびこ子育て支援センター☆

開催場所：やまびここども園遊戯室

8月 19日（水）水遊び

26日（水）水遊び（笠置コミュニティセンター）

9月 2日（水）感触あそび

16日（水）さかなつりごっこ

☆みさと出張子育て支援センター☆

開催場所：みさとこども園遊戯室

8月 20日（木）水遊び

9月 25日（木）スタンプ遊び

活動内容・・・ふれあい遊び、季節の遊び、
読み聞かせ等を行います

※暑くなりますので、帽子や水分補給の飲み物、タオルなどをもってきてね

- ☆ 開催日、遊びの内容が変わることがあります。
- ☆ ご利用者やご家族で、感染症等体調の悪い方がみえる場合は、利用をご遠慮ください。
- ☆ このおたよりは、恵那市のホームページからでもご覧頂けます。
トップページ ⇒ 子育てサイトえなっ宝 ⇒ 施設を探す ⇒ 子育て支援センター
- ☆ 大雨、暴風など、恵那市に警報が発表されているときは、支援センターはお休みします。
- ☆ 恵那市こども元気プラザにも遊びに来てね (o^-^o)



夏の感染症に気を付けよう

全国的に流行している手足口病 もしかしてうちの子も…？

どんな病気？ 手足口病は、主にウイルス(コクサッキーウイルスやエンテロウイルスなど)が原因で起こる感染症です。その名の通り、手のひら、足の裏、口の中に特有の水疱(すいほう：水ぶくれのようなぶつぶつ)ができるのが特徴です。また、何度もかかることがあるのも特徴のひとつです。

主なチェックリスト

- ・発疹(ぶつぶつ)：手のひら、足の裏、足の甲、お尻などに2～3mmの小さな水泡ができます。あまり痒がりませんが、たまに痛がる子もいます。
- ・口の痛み：口の粘膜や舌に口内炎のような水ぶくれができ、破れると痛みます
- ・発熱：熱が出て38度以下がほとんどで、高熱になることは比較的まれで、自然に下がることが多いです。

おうちでのケア

- 1：水分補給が最優先 口の中が痛むため、子どもは食事や水分を嫌がります。脱水症状を防ぐために、少しずつ水分を飲ませてあげてください。
避けた方がいいもの：みかんジュース、トマト、
塩気の強いスープなど(口に優しくありません)
おすすめのもの：冷たいお茶や麦茶、イオン飲料、冷たいスープ、ゼリー、プリン、アイス、冷ましたおかゆ、豆腐
- 2：食べやすい工夫を 噛まずに飲み込める、のど越しの良いものを中心にあげましょう。お腹がすいていそうなら、冷ましたうどんや、すりおろしたりんごなどもおすすめです。
- 3：お風呂はシャワーでさっと 熱がなく、元気があればお風呂に入っても大丈夫です。ただし皮膚をこすると水ぶくれがつぶれてしまうことがあるので、ゴシゴシ洗わず、シャワーで優しく流す程度にしましょう



感染を広げないための予防策

手足口病は、くしゃみなどの飛沫だけでなく、便の中にも数週間で続けます。症状が消えた後も油断は禁物です。

手洗いの徹底：オムツ替えの後や、食事の前は家族みんなで石鹸を使ってしっかり手を洗いましょう

タオルの共有を避ける：手拭きタオルは家族で分け、使い捨てのペーパーを使うのも効果的です。

最初は焦ってしまうかもしれませんが、ほとんどの場合はお家で寄り添ってあげることで元気に回復します。お子さんの様子をじっくり見守ってあげてくださいね。

毎日の規則正しい生活 十分な食事、睡眠が免疫力を高めます。ゆったりした過ごし方をこころがけていきましょう。

