

子育て情報誌

おおむたっ子

Vol. **51**
2024 2025
11・2

特集「どうする?子どもが体調不良のとき」



イラスト 古賀美由紀

- 親子ミニ英会話
- かんたんファミリークッキング
「食欲がないときのおすすめメニュー」
- お困りではありませんか? 病児・病後児保育
- 子育て情報掲示板
- 大牟田市内の学童保育所・学童クラブ、ファミリー・サポート・センターの紹介

おおむたっ子の
最新号から
バックナンバー
まで掲載中! ↓





どうする？ 子どもが体調不良のとき



子どもの様子がいつもとちがう？病気かな？不安になりますよね。誰かに相談したい…。そんなときはどうしたらよいのか、小児科の先生にお話を聞いてきました。



受診するタイミング

子どもが熱を出したとき、すぐ病院を受診した方がよいですか？

熱はあるけれど、元気でごはんが食べられるならば、様子を見ましょう。水が飲めず、半日くらい尿がでないときは脱水症状かもしれないので、病院を受診しましょう。けいれんが起きたときは、迷わず救急車を呼んでください。体温が高い子ども、低い子どももいるため、日頃から体温を知っておきましょう。

咳がひどく、夜寝ているときに起こしても病院へ連れて行った方がよいですか？

咳がひどく出るのであれば病院を受診してもらいたいのですが、夜ゼーゼー言っている、ぐっすり寝ているのなら、朝まで待っていても大丈夫です。病院を受診するときに「夜にこんな症状がでていた」と先生に伝えましょう。咳をすると青ざめる、真っ赤になって止まらないなどは病気の判断基準になります。顔色が悪い、息苦しそうなどの不安がある場合は、小児救急医療電話相談に電話するのもひとつの方法です。



小児救急医療電話相談

夜間の急な病気やケガにアドバイスが受けられます。

福岡県では幼い子どもの病気やケガについての相談、薬の応急処置についての問合せなどのために開設されています。経験豊富な看護師や小児科医が、電話で対応します。

なお、この電話相談は助言を行うものであって診断や治療を行うものではありません。

■相談電話

☎ 092-731-4119
☎ #8000（携帯のみ）

■受付時間

月曜日～金曜日	19時～翌朝7時
土曜日	12時～翌朝7時
日・祝日	7時～翌朝7時



病気のときの食事について

病気のときは、どのようなものを食べさせたらよいでしょうか？

エネルギーを一番取りやすいのは「糖質」です。雑炊やお粥などの食べやすいものがよいですね。病気と闘うリンパ球はたんぱく質でできているので、魚をほぐしたものや卵を混ぜるとよいです。うどんは練りものなので、消化によくありません。食べさせる場合は、短く刻んでゆきましょう。そうめんも同じです。

食べたものを嘔吐したときはどうしたらよいですか？

食べたものを全部吐いた場合は、少し時間をおいて、子どもに食欲があれば、糖質や吸収しやすいもの（かぼちゃのペーストやリンゴをすりおろしたものなど）を食べさせるとよいです。食物繊維が多いものは消化によくないので避けましょう。

食欲がないときもごはんを食べてから薬を飲ませた方がよいですか？

薬を飲むために無理に食べさせる必要はありません。体がきついとごはんを食べることが難しいので、リンゴジュースやスポーツドリンクなどを飲ませてから、水や白湯で薬を飲ませましょう。



薬について

初めて薬を飲ませます。上手な薬の飲ませ方がありますか？

薬を飲ませる前に、大人が味見をしてみましょう。（指につけてなめてみる程度）苦いのか、甘苦いのかを確かめて、子どもが飲めそうな味ならば、ニコニコの表情で「お薬飲むとよくなるからがんばろうね」などと声をかけながら飲ませましょう。

薬を粉ミルクなどで飲ませると、ミルク嫌いになることもあるので、水か白湯で飲ませましょう。

苦かったり、くせのある味がする薬を飲ませる工夫はありますか？

舌先は味を感じやすいため、舌の少し奥や頬の内側に薬を入れてあげましょう。また、粉薬などは少量の水で練って、頬の内側や上あごにつけて飲ませるのもよいです。

どうしても飲めないときは、甘みがある食べものと一緒に飲ませるとよいでしょう。例えば、練乳、ガムシロップ、アイスクリーム、ジャム、パンにつけるチョコレートクリームなどです。混ぜるのではなく、サンドイッチのように挟む方法もあります。ヨーグルトは、味が変わりやすいのでおすすめしません。

オブラートに包む方法もありますが、小さい子は口の中にくっついてしまうので、苦手な場合もあります。

抗生剤とオレンジジュースは、一緒に飲ませない方がよいと聞きますがどうですか？

抗生剤とオレンジジュースは相性が悪く、苦みがでたりと、効能が変わるものがあるので注意が必要です。

解熱剤を使うかどうかの判断に悩むときはどうすればよいですか？

基本的に話すことができ、元気で笑ったり、少しでも食べられるようであれば、無理に薬を使う必要はありません。熱が高くて、少し機嫌が悪い、ぐったりしている、水が飲みにくそうな場合は、病気と向き合う体力をつけるために、解熱剤を使ってもよいです。

元気がよくて熱がある場合でも、発汗する前に熱が上がる子どもがいるので、水分を取ってしばらく様子をみましょう。よくならない場合は解熱剤を使いましょう。



よくある小児科への相談

好き嫌いが多いのですが……。

偏食の子どもでも身長が伸びるなどの成長がみられるのなら栄養が取れています。食べない、飲まない場合は、病院に相談してみるのもいいですよ。

誤嚥はどう気をつければよいですか？

500円玉より小さい物は、手が届くところには置かないようにしましょう。母子手帳に穴があいているページがあるので、目安にしてほしいです。また、子どもは口の中で物を確認しているので、何でも口に入れてしまいます。マグネットや金属などはより注意をしてください。

小児科は何歳まで来てよいですか？

中学生（15歳）までは小児科です。日頃から、気になることがあったら相談できるかかりつけ医を持つことをおすすめします。



先生からのメッセージ

子どもは、失敗したことや悪いことをしたとわかっていても親に言わないこともあります。でも、失敗の経験をするによって能力がのびます。成功体験しかしていないと、失敗したときのリカバリーができません。失敗も大切な経験です。

子育て中に余裕がなくて、イライラして、自分が嫌いだなと思っても、子どもは思い通りにならないので、それをだらしないと絶対思わなくてよいですよ。そのときは、子どもと一緒にのんびりと過ごしましょう。



医療法人辻クリニック
辻 裕子 先生





親子三二英会話

～日常会話(病院に行こう)～

Let's speak English!

ウワツツ ウロング What's wrong? どうしたの?	アイ フィール ウイーク I feel weak. アイ ハブア ヘッディク I have a headache. からだ 体がきつい／頭が痛い	キャン ユー イート Can you eat? ノウ アイ キヤント イート No, I can't eat. ごはんは、食べられる？ 食べられない	ウィ シュット ゴートゥ ザ クリニック We should go to the clinic. びょういん 病院に行こう
--	--	--	---

※英語の発音は、日本語にないものがあります。ふりがなで発音しても通じないかもしれませんので、ふりがなは参考です。

かんたんファミリークッキング

食欲がないときのおすすめメニュー



卵のあったか味噌雑炊

材料 (2人分)

- ごはん: 200g
- 水: 200ml
- 溶き卵: 1個分
- 顆粒だし: 小さじ2
- 味噌: 大さじ1
- ねぎ: 少々

作り方

- 1 味噌を少量の水で溶いておく。
- 2 鍋にごはん・水・顆粒だしを入れて、中火で煮立たせる。
- 3 煮立ったら溶き卵を入れて、半熟状態になるまで煮たら火を止める。
- 4 ①の溶かした味噌を入れてかきまぜる。
- 5 全体をかき混ぜて器に盛り、ねぎを散らす。



カステラアイスのヨーグルトかけ

材料 (1人分)

- カステラ: 40g (1切れ)
- 牛乳: 50ml
- 加糖ヨーグルト: 50g

作り方

- 1 カステラを食べやすい大きさに切り牛乳をしみこませ、冷凍庫で凍らせる。
- 2 凍ったら取り出して20分ほど置き、器に盛ったら、ヨーグルトをかける。



冷たく、シャリシャリとした食感が、食欲がないときに食べやすいです。



お困りではありませんか？

病児・病後児保育

お子様が風邪等のご病気になった場合、看護師と保育士により、お子様の一時的な預かりをします。
ご自宅の都合やお仕事でお困りの方、是非ご利用ください。

利用対象

- 大牟田市内在住
または大牟田市内で
働いている方
- 乳児（6ヶ月以上）から
小学生までの児童が
対象です。

利用料

- 大牟田市内
福岡県内に居住の方・・・無料
- 福岡県外に居住の方
1日 2,000円
半日 1,000円



対 象 施 設



マリア病児ルーム おひさま

- 利用日：毎週、月～土曜日
8：30～17：30
- 休所日：日・祝、他 【定員】11名
- 住 所：大牟田市大字歴木728
- TEL：0944-85-8621
- 昼 食：給食サービス有り（有料）

※「子ども育成課」で事前登録



詳しくはこちら /



てとてのたまご 病児保育室

- 利用日：毎週、月～金曜日
8：30～17：30
- 休所日：土・日・祝日、他 【定員】6名
- 住 所：大牟田市小川町30番地1
- TEL：0944-55-1555
- 昼 食：利用者で持参

※「あずかるこちゃん」から事前登録



事前登録はこちら /



利 用 手 順

1 事前登録



2 利用予約



3 利用当日

※キャンセルする場合は、必ず施設が定めた時間までにご連絡をお願いします

- 施設での過ごし方の一例
（※施設により詳細は異なります）

1 日 の 流 れ

- 8：30 受付・利用手続き
入室・検温
- 9：00 安静・静かな遊び
- 10：00 絵本の読み聞かせなど
- 11：20 昼食
- 12：00 お昼寝
- 15：00 おやつ・静かな遊び・安静
順次降園
- 17：30 閉室

【問合せ先】

大牟田市 保健福祉部
子ども未来室 子ども育成課

〒836-0843
大牟田市不知火町1-5-1
（大牟田市保健センター1階）
TEL：0944-41-2248

子育て情報 掲示板

(令和6年11月～令和7年2月)

★参加費の明記がないものは無料です。

★それぞれ情報の詳細については、各問合せ先へ直接おたずねください。

★それぞれの対象をマークで表示しています。

どなたでも

乳幼児

幼児

小学生

※天候等の影響で掲載しているイベントが中止または延期になる場合があります。詳しくは、各問合せ先に確認してください。

日	と き	所	と ころ	対 対 象	¥	参 加 費
申	申込期間	主 主 催	Tel	問 合 せ		

大牟田市動物園のイベント (☎ 56-4526)

1. 対馬とおさんぽ (YouTubeライブ配信)

対馬から生中継でお届けする3日間！対馬馬のことをもっと知って、対馬馬を好きになろう。ご質問やコメントは、チャット欄からご自由にお書き下さい。できる限り対応致します。

日 11/2(土)・11/3(祝)・11/4(休)
所 大牟田市動物園YouTubeチャンネル
対 どなたでも ¥ 無料 申 不要



2. 世界サルの日スペシャルイベント

12/14の世界サルの日になんだスペシャルイベント。スペシャルガイドや野生下のサルの保全活動団体への募金活動等、サルについて知り行動を起こせるイベントです。

日 12/15(日) 所 大牟田市動物園
対 どなたでも ¥ 無料(入園料は別途かかります)
申 不要



HipHop ダンス教室「SwichClub(スイッチクラブ)」体験会

障がいのある子どもも障がいのない子どもも一緒にダンスを通してお互いに成長するプロセスを楽しむHipHopダンス教室です。

日 11/12(火)・11/19(火)・11/26(火) 18:30～19:15
所 リフレスおおむた体育館 対 小学生
¥ 有料1人1回1,000円(3回参加の場合は2,500円)
申 必要 主・Tel リフレスおおむた(☎ 58-7777)

つどいの広場のイベント (☎ 52-5656)

1. 講座「ママのためのリラックスタイム」

ママたちのためのストレッチとリラックスタイムです。子どもと少しだけ離れてリフレッシュしませんか？

日 11/14(木) 10:30～12:00 所 えるる3階和室
対 おおむね0～3歳の子どもとその保護者(託児あり)
¥ 無料 申 必要 11/5(火)～11/12(火)

2. 「子どもの発達について」イヤイヤ期の付き合い方

ママ達を悩ませる「イヤイヤ期」。この時期心がけておきたいポイント等を保育士がお話しします。(座談会あり)

日 12/13(金) 10:30～12:00 所 えるる3階和室
対 子育て中の保護者とその子ども(託児あり)
¥ 無料 申 必要 12/3(火)～12/11(水)

里親支援センターふわり (☎ 88-8105)

里親制度をホントに正しく理解していますか？出張説明会依頼受付中！インスタ公開中！

日 常時 所 里親支援センターふわり
対 大牟田市・みやま市・柳川市在住の25歳以上の方
¥ 無料 申 必要
主 社会福祉法人甘木山学園 里親支援センターふわり



大牟田市子ども会育成者連絡協議会のイベント

1. 新年カルタ大会

「江戸いろはカルタ」を使って大会をします。選手3名、補欠2名で参加できます。あなたもなかまと挑戦しませんか。

日 1/13(祝) 所 手鎌地区公民館
対 小学生 ¥ 有料 1チーム500円
申 必要 12/24(火)までに
生涯学習課次世代育成担当(☎ 41-2864)へ



2. イン・リーダー養成講座Ⅲ

地域の子ども会活動などのリーダー役になりませんか。楽しくゲームなどをしてリーダーになる学習をします。

日 2/9(日) 所 えるる 対 小学4・5・6年生 ¥ 有料 200円
申 必要 12/25(水)～1/24(金)までに
生涯学習課次世代育成担当(☎ 41-2864)へ

子育てフリースペース「じゃん・けん・ぽん」



何気ない会話から子育ての悩みまで、スタッフと話すことで気持ちも楽になれるかも。子育て中のどなたでも大歓迎。時間内出入り自由です。気軽に遊びにきませんか。食べ物の持込OK(電子レンジ有)。昼食時コーヒースervice。

日 第1・第3木曜日 10:30～14:30(祝日・年末年始は休み)
所 グリーンコープ上官店2階
対 0歳から就学前までの乳幼児親子及び妊婦の方 ¥ 無料
申 不要 主・Tel グリーンコープ生協ふくおか(☎ 092-482-7771)

大牟田市エコサルクセンターのイベント (☎ 41-2735)

1. 子ども服交換会

まだ使えるけれど不要になった子ども服と他の子ども服を交換できます。(1回につき10点まで)

日 11/22(金)・23(祝)・12/13(金)・14(土)・1/24(金)・25(土)
2/21(金)・22(土) 10:00～12:00、13:00～15:00
対 どなたでも ¥ 無料 申 不要

2. 親子ミニしめ縄づくり

お米を収穫した後に残った「わら」や身近な植物(松ぼっくり、南天、金柑など)を飾り付け、しめ縄飾りを作ります。

日 12/26(木) 10:00～12:00
対 先着親子10組
¥ 有料(1組200円) 申 必要 12/5(木)～



3. 親子バレンタインクッキング

親子でバレンタインになんだ料理を作ってみよう！

日 2/8(土) 10:00～13:00 対 先着親子8組
¥ 有料 1セット1,000円(2名分材料費) 申 必要 1/16(木)～

遊びにきませんか 大牟田市社会福祉協議会 (☎ 57-2527)

1. みんなおいでよ！赤ちゃんルーム

子育てママの憩いの場

日 毎週火曜日 13:30～17:00
所 有明キリスト教会 対 乳幼児 ¥ 無料 申 不要

2. 子育てサロン「うさぎちゃん」

絵本読み聞かせ・自由遊び

日 第2・第4木曜日 10:00～11:30
所 倉永コミュニティセンター 対 乳幼児 ¥ 無料 申 不要

3. くらながっこふれあい広場・レインボー

レクリエーション・季節の行事

日 月1回土曜日 10:00～12:00
所 倉永コミュニティセンター 対 小学生 ¥ 無料 申 不要

安全に楽しく過ごせる 学童保育所・学童クラブ

学童保育所・学童クラブは、保育の知識がある支援員と過ごす放課後の「遊びと生活」の場で、遊びや生活を通して、子どもたちの健全な育成を図る施設です。放課後に仕事などで家庭に保護者がいない等の小学生が利用できます。

公 設

学童保育所・学童クラブでは、放課後、宿題をしたあと部屋や校庭で遊んだり、おやつを食べたりします。学校のない日は、お弁当を持参します。季節の行事や、地域性を活かした活動なども取り入れています。

No.	施設名	所在地	電話番号
1	三池学童保育所	新町289番地1 三池小内	51-7986
2	高取学童保育所	歴木1807番地58 高取小内	51-7987
3	中友学童保育所	中友町1番地20 中友小内	52-4362
4	みなと学童保育所	上屋敷町2丁目3番地1 みなと小内	54-8008
5	白川学童保育所	中白川町1丁目183番地 白川小内	54-4722
6	吉野学童保育所	白銀959番地	50-1388
7	手鎌学童保育所	唐船383番地1	57-0600
8	羽山台学童保育所	草木587番地3 羽山台小内	57-0505
9	明治学童保育所	明治町2丁目21番地1 明治小内	57-2335
10	大正学童保育所	大正町5丁目5番地9 大正小内	55-0303
11	銀水第2学童保育所	田隈239番地 銀水小内	56-0600
12	吉野学童クラブ	白銀967番地17 吉野小内	58-7500
13	手鎌学童クラブ	唐船395番地 手鎌小内	56-2488
14	倉永学童クラブ	倉永1307番地 倉永小内	58-0503
15	平原学童クラブ	平原町333番地 平原小内	53-6029
16	天領学童保育所	天領町1丁目145番地1 天領小内	52-8677
17	天の原学童クラブ	笹原町3丁目116番地 天の原小内	53-4399
18	大牟田中央学童クラブ	笹林町1丁目1番地3 大牟田中央小内	54-8881
19	駿馬学童クラブ	馬場町17番地 駿馬小内	53-0091

※上内小学校の1年生と2年生は吉野学童保育所・学童クラブへ、玉川小学校は天の原学童クラブへの送迎を行います。

民間の施設

公設の他に、市に届出をしている民間の施設があります。
申込み・問い合わせ等は、施設にお尋ねください。

No.	施設名	所在地	電話番号
1	放課後児童クラブひまわりKids	一浦町5-7 大牟田中央小学校校区内	31-4212

※入所対象者、開所時間、利用料、入・退所の手続き等は各学童保育所・学童クラブまたは、下記までお問い合わせください。
※学童保育所・学童クラブで働く支援員も募集しています。子どもたちと一緒に時間をすごしてみませんか。

大牟田市保健福祉部 子ども未来室子ども育成課 地域子ども支援担当 電話：41-2248

ファミリー・サポート・センター

子育ての手助けをしてほしい保護者（利用会員）のために、子育てのお手伝いができる人（協力会員）がサポートする会員組織です。子どもの保育園や学童への送迎、休所日のお預かり、病院に行きたいときやリフレッシュしたいときのお預かりなど、相談に応じて利用できます。詳しくは、おおむたファミリー・サポート・センターへお問い合わせください。



受付及び相談日時：火曜日～土曜日 8:30～17:00

おおむたファミリー・サポート・センター 電話：55-3660

このコーナーでは毎回、子育てについてのアドバイスやメッセージを子育ての先輩方から寄せていただきます。あなたの心に留まる言葉にきっと出会えるはず………。

子どもを尊重するとは?

今年、大牟田市では、「大牟田市子ども・子育て応援条例」が定められました。そのなかで保護者の役割は、愛情を持ち、子どもを尊重して、よい環境で育てるとあります。その、子どもを尊重するが、今ひとつしっくりきませんね。

子どもを尊重する、ということは、自分の所有物ではなく、体や心は発達途中だが、ひとりの人として対応していくと考えたらどうでしょうか。

家族ではあるのですが、すべてを自分のコントロール下に置くのを一度脇に置いて、まだ幼いがひとりの人として接してみる。親しい大切な人として。

大切な人や友人と接するときは、ふたりの妥協点を見いだすことでしょ、どちらかが一方的に意見を通したりはしないでしょう。でないと、その人との関係性がこわれてしまうからです。これは、子どもの方からいえることで、一方的な要求はわがままと表裏です。と考えると、甘やかすこととは少し違うようですね。

「～しなさい」ですむところを、互いの意見を受け止め、妥協点をさぐるのですから、確かに時間はかかりそうです。でもですね、互いに決めたことだから、責任は半分。なんだか、肩の力が抜けた子育てができそうな気がします。

子どもを尊重することは、子どもが親を尊重することにつながるのではないのでしょうか。

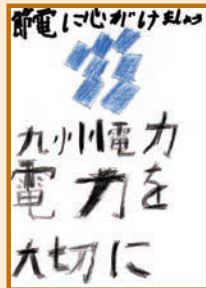
生涯学習課次世代育成担当
地域活動指導員



B.Y

おたよりコーナー★

皆さんから応募して頂いた作品です。ありがとうございました。作品はすべて延命庁舎に展示しています。



大正小学校 5年
塩塚 博徳



白川小学校 3年
遠藤 大和



中友小学校 3年
平川 あいと



三池小学校 2年
おとちゃん



大牟田中央小学校 2年
松本 さくら



中友小学校 4年
平川 絆愛



中友小学校 2年
平田 わたる



中友小学校 2年
近本 みずほ



中友小学校 1年
前田 きょうか

おたより募集

52号に向けて、自由に書いたイラストやお手紙などを募集します。たくさんのご応募をお待ちしています。

※イラストには色をぬり、氏名・学校名・学年・住所・電話番号を書いて下記まで送ってください。

※氏名の掲載を希望されない場合は、ペンネームをご記入ください。

〒836-0872
大牟田市黄金町1丁目34番地(延命庁舎内)
大牟田市生涯学習課 次世代育成担当
「おおむたっ子」おたよりコーナー

募集しめきり 令和7年1月10日(金)まで



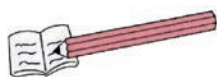
明治幼稚園 年中
たしろ れんと



三池小学校 1年
さかい もな

※作品は各地区公民館に設置している作品箱からも応募できます。
※応募作品はお返しできません。

あとがき



今回の特集記事いかがでしたか?子どもの急な体調不良は予備知識と気持ちの余裕がないと慌ててしまうので、日頃からのイメージトレーニングをしておこうと思いました。これから寒くなります。大人も健康第一ですね。(博涼ママ)

〈発行〉

おおむた子育て情報事業運営委員会

〒836-0872

福岡県大牟田市黄金町1丁目34番地

大牟田市 生涯学習課 次世代育成担当

TEL0944-41-2864 FAX0944-41-2210

Email e-shogaigakushu03@city.omuta.fukuoka.jp

おおむたっ子設置場所

えるる、市役所、らふる
公立公民館、市立図書館
動物園、文化会館
大牟田駅、新大牟田駅
リフレスおおむた
ゆめタウン大牟田
イオンモール大牟田
花ぶらす館など

次回(第52号)は、**3月**発行予定です。