



第89号 ほがらか通信



令和8年6月発行 6月・7月号 保土ヶ谷区育児支援センター園
天王町保育園・神戸保育園

あじさいが、きれいに色づき始める季節になりました。園庭では、トマトやピーマン、トウモロコシなど夏野菜が元気に育っています。猛暑のため外遊びが難しくなる真夏前のこの時期に、親子で保育園に遊びに来ませんか？



意外と知らない？

正しく鼻をかむことの大切さ



鼻水は、ウイルスや細菌、ホコリなどを体外へ出すための大切な働きです。なるべく溜め込まずに、鼻をかむことが必要ですが、間違ったかみ方を続けてしまうと、副鼻腔炎や中耳炎といった健康リスクにつながる可能性があります。保護者の方が早い段階から鼻のかみ方を教え、習慣にしていきましょう。

正しい鼻のかみ方

自然に出来るようになっていませんか？

口で息を吸う

口から大きく息を吸い、鼻の奥に空気を送り込む。

片方ずつかむ

両方を一度にかまない。片方の鼻の穴を押さえる。

ゆっくり鼻から出す

口を閉じて、鼻から「フーン」と少しずつ小刻みに息を出す。

最後は強くかまない

耳の鼓膜を傷つけないよう、優しくかむ。



「鼻をかむよ」と一声かけてあげましょう

※慣れるまでは、大人が片方の鼻の穴を押さえてあげるといいですね

早ければ1歳半～2歳頃位から真似ができ、3歳くらいから言われていることが理解できるようになります
(月齢はあくまで目安です)



赤ちゃんの鼻水は？



温かいガーゼで鼻をふく

赤ちゃんは主に鼻で呼吸を行っているため、口での呼吸はうまくできません。濡らした温かいガーゼで鼻をふくだけでも楽になります。

鼻吸い器を使用する

市販の鼻吸い器(電動などもあり)を使用する方法もあります。お風呂上りなど身体が温まった後は鼻水が柔らかくなるので、吸いやすくなります。

年齢に関わらず「鼻水出たね。すっきりしたね。と声をかけ、きれいになった喜びを繰り返し伝えて行きましょう
また鼻水や鼻づまりで、苦しそうにしているときは、無理せずに耳鼻咽喉科を受診し、鼻をすってもらえると楽になりますよ

〈参考文献〉

武田耳鼻咽喉科(HP:<https://www.takedajibika.com/>)

絵本『鼻をかみましょう 絵本でまなべる、正しい鼻のかみ方』(星野書房)



武田耳鼻咽喉科医院長
武田 桃子:著

予告

無料

保育園の先生と
いっぱい遊ぼう♪

保土ヶ谷区 合同育児講座

ほがらか広場

場所:ほ도가や地区センター

対象:未就学児とその保護者

※体育室は裸足でのご利用はできません

お子様には
滑り止め付靴下を
ご用意ください



雨天実施



裏面に保育園の育児支援情報があります。ご覧ください➡



保育園へあそびにおいでよ！

6・7月の子育て支援情報



保育園名	日時	支援事業	参加方法
アスク和田町保育園 TEL340-0337	毎月(土)不定期10:00~11:00	園庭開放・保育室開放:未就学児の親子	要問合せ
岩間保育園 TEL348-2022	6/4(木)7/7(火)10:30~11:45	子育て支援広場「ピーチ」:未就学児の親子 岩間市民プラザ3F和室 ※出入り自由	直接どうぞ
えぶち保育園 TEL383-0600	6/18(木)10:00~11:00 7/16(木)10:00~11:00	リトミックを楽しもう! :2歳児クラス親子2組	事前申込 問合せは えぶち保育園へ
えぶち保育園分園 TEL381-6006	6/18(木) 9:35~11:00 7/16(木) 9:35~11:00	リトミックを楽しもう! :0歳児、1歳児クラス親子2組	
境木保育園 TEL351-5619	平日 10:00~12:00	園庭開放:未就学児の親子 ※駐車場あり	要問合せ
笹山保育園 TEL381-7465	毎週(火・水・木)10:00~11:30 6/17(水) 7/3(金) 7/23(木)24(金) } 10:00~11:00	園庭開放:未就学児の親子	直接どうぞ
		小麦粉粘土であそぼう:未就学児の親子3組 七夕飾り作り:未就学児の親子3組 夏まつり:未就学児の親子5組	事前申込
三丁目こども園 TEL567-0634	不定期のため園のHPをご覧ください	園庭開放:未就学児の親子	直接どうぞ 詳細HP
新桜ヶ丘保育園 TEL351-6087	6/24(水) } 10:00~11:00 7/22(水) }	絵の具遊び } 未就学児の親子 水遊び }	直接どうぞ
昴保育園 TEL730-4311	毎週(水・木)10:00~10:40	砂場開放:1歳~未就学児の親子5組	事前申込 要問合せ
西谷保育園 TEL371-2646	毎週土曜日 10:00~11:00	園庭開放:未就学児の親子	直接どうぞ
にじいろ保育園上星川 TEL444-8073	6/23(火) } 9:45~10:30	交流保育:1歳~未就園児の親子3組	事前申込 要問合せ
にじいろ保育園天王町 TEL744-7938	6/10(水) } 9:45~10:30 7/1(水) }	園庭開放:未就学児の親子5組	事前申込 HPから予約
にじいろ保育園和田町 TEL332-2110	詳細はHP 10:00~10:45 随時 随時	園庭開放:0歳~3歳の親子3組 絵本貸出し } 1歳~未就学児の親子 育児相談 }	要問合せ HPから予約
初音丘学園PICCOLINO TEL331-3373	第1・3(月・金)10:00~11:00 第2(月・金) 11:00~12:00 6/13(土) 10:20~11:20	園庭開放:未就園児の親子5組 ランチ交流:1歳~未就園児の親子2組 ファミリーデー:未就園児の親子8組	事前申込
ひかりの風保育園 TEL333-2011	6/23(火)10:00~11:00	園庭開放(保育園で遊ぼう!):未就学児の親子5組	事前申込 (HP・電話)
保土ヶ谷保育園 TEL341-6815	平日 9:30~11:30 平日 9:30~16:00	園庭開放:未就学児の親子 絵本貸し出し:未就学児の親子	直接どうぞ
明神台保育園 TEL332-1093	6/3・10・17・24 } 10:00~11:00 7/1・8(水) } 7/1(水) 10:30~11:00	園庭開放未就学児の親子 たなばた飾りをつくろう:未就学児の親子	直接どうぞ 事前申込
ゆめの樹保育園ほどがや TEL459-5108	6/2・9・23・29 } 9:30~11:00 7/1(水)16(木) } 7/7(火)	園庭開放 未就学児の親子 交流保育:七夕	直接どうぞ 要問合せ
若葉保育園 TEL712-1960	月・水・金 9:00~12:00	わかばひろば:園庭開放・施設開放・製作・交流保育等 (詳細は公式Instagramでご確認をお願いします) ※駐車場利用の場合要連絡	直接どうぞ
認定こども園 育和幼稚園 TEL339-1900	6/13・7/11(土) 10:00~12:00 6/29・7/13(月) 10:00~11:00	園庭開放:未就園児の親子 プチびよくる~ぶ:0~2歳の親子	要問合せ HP確認
認定こども園 星川ルーナ TEL348-1152	6/16(火) 6/30(火) 10:00~11:30 7/28(火) 7/31(金)	水遊び } 未就学児の親子 室内遊び } 室内遊び } 6カ月までの親子 人形劇 } 未就学児の親子	あそびのひろば FUN☆FUNルーナ
認定こども園 りとる・ルーナ TEL336-1150			
岩井保育園 TEL713-1790	7/8・15・24・29 10:30~11:00 6/24・7/22 9:45~11:00 6/17(水) 9:30~10:30	水遊び:7月~9月(全8回) 子育てサロン:いわっこルーム・誕生会 未就学児の親子 2歳児クラス交流保育:2歳児の親子	直接どうぞ 事前申込
神戸保育園 TEL333-6247	6/16(火)~18(木)11:00~11:30 6/3(水) 9:45~10:30 6/10・7/8 10:00~10:30	しゃぼん玉で遊ぼう:未就学児の親子 ※雨天中止 5歳児交流保育:歩行が可能な未就学児の親子5組 誕生会:誕生月の親子それぞれ3組	直接どうぞ 事前申込
天王町保育園 TEL331-1837	6/22・7/6(月) 10:00~10:45 6/24(水)7/23(木)10:00~10:30 7/16(木) 10:00~11:00	赤ちゃんの日:1歳の誕生月までの親子6組 誕生会・ハーフバースデー:誕生月と6か月の親子それぞれ2組 歯みがき講座:未就学児の親子 講師:足立歯科医師※保育あり	事前申込