

子育て支援情報紙

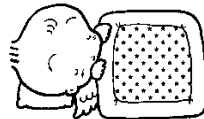
えんぜる

第297号

令和5年 2月 1日

足寄町教育委員会

Tel 0156-25-3188



足寄町教育委員会ホームページ [【www.town.ashoro.hokkaido.jp/】](http://www.town.ashoro.hokkaido.jp/)

2月

子育て支援カレンダー

紙 面

二面：保護者の目線で情報「新型コロナウイルス感染者 体験談」
 三面：子育てエッセイ・休憩室・ひよこクラブだより
 四面：お勧めの本『きみのげんきをマモルンジャー』／『きょうのおやつは』・編集後記

日	月	火	水	木	金	土
			1 おはなしタンポポ 11:00~11:30 対象：3歳未満	2	3	4
5	6	7 えんぜる編集会議 11:00~	8 ひよこクラブ	9	10	11 建国記念の日
12	13	14	15	16 「すくすく」 10:10~11:50 町民センター	17	18
19	20 乳幼児相談 (フリー) 13:00~14:30	21 子育て講座③ つどいの広場 10:30~	22 ひよこクラブ	23 天皇誕生日	24	25 絵本の会はらっぱ 11:00~11:30 対象：小学生以下
26	27	28 リサイクルの日 10:00~11:15 町民センター	つどいの広場 ⇒ 子どもセンターで、毎週：月・火・木・金 9:30~11:30 事前予約不要、 詳細は Tel25-4415 まで 児童館 ⇒ 毎火(水) 10:00~11:50 開放 詳細は Tel25-2574 まで ひよこクラブ ⇒ 詳細は Tel25-4415 まで			

☆ 子育て支援センター「つどいの広場」お楽しみ会

2月21日(火) 10:30~

子育て講座：「入園前ののんびりのびのび」

講 師：佐々木浩治氏(発達支援アドバイザー)



【新型コロナウイルス感染者 体験談】

コロナウィルスが町内でも蔓延し、今だ猛威を振るっています。えんぜるにも親子で感染しその難局を乗り越えた編集員が数名います。その体験談をお伝えする事で、これから罹るかも知れない不安を少しでも和らげるお役に立てれば良いな♪と思い、まとめてみました。

Q. コロナの感染が分かった時、どのような症状でしたか？

A. 喉の違和感、発熱、倦怠感、体の痛み、鼻の違和感などがありました。子どもは2日程で元気になりましたが、その後親にも感染してしまいました。自分が辛い時、病み上がりの子どもにご飯を作ってあげられず、レトルトばかりになってしまいました。栄養バランスを考えてくれている給食を子ども達に食べさせてあげたかったです。

Q. 自宅療養中に必要だったものは何ですか？

A. 子ども用の解熱剤、子ども用の冷えピタ、経口補水液やスポーツ飲料水、レトルト食品、日持ちするもの。具体的には子どもだけで食べられる作り置きおかず、グラノーラ、長期保存パン、野菜ジュース、コーンスープ等。備蓄は罹る前に準備しておくのがオススメです！（余ったものは防災用に）

Q. 自宅療養中どのように子どもと過ごしましたか？

A. ホットケーキミックスを大量に購入し、毎日お菓子作りをしたり、一緒に料理をしました。部屋の片づけや家事を手伝ってもらいました。小・中学校からタブレットを届けてもらいました。

回復後は他人と接触しないよう家の前でキャッチボールをして遊んだり、縄跳びなど新しいことに挑戦！じっくり練習に付き合えました。

Q. 後遺症はありましたか？

A. 味覚嗅覚の異常、倦怠感が1週間～1ヶ月程続きました。家族全員が順に罹ってしまい、体が辛くてもやらなきゃいけない事があったので、本当に大変でした。

※症状、後遺症等は個人差があるので参考程度にご理解下さい。

R4年11月上旬に感染した編集員の体験談をメインに、他数名の体験を加筆しています。また国の対応が今後変更になる可能性があるので随時ご確認下さい。

☆これからも感染対策を十分に行い、寒い冬を乗り切りましょう！☆

ご自身や身近な人が新型コロナに感染したときの対応については、こちらの⇒[足寄町HP](#)に詳しい情報が記載されていますので、是非ご覧ください。



子育てエッセイ

『親心はいつまでも』

先日、とうとう我が家にもコロナ陽性の波がやってきました。初めて体感する突然の倦怠感と発熱、胃腸症状。家事の急停止でしたが、家族の力を合わせて乗り越えました。少し動けるようになり、実家に連絡してみると、未体験の父は私の病状に興味津々。療養の期間中、毎日電話で健康観察の報告会をしました(笑)

父の関心事はもちろん病状経過だったのですが、お嫁に行っても母になっても、父にとって私はいつまでも娘なんだなあと、しみじみ。そして、毎日父の声を聞いたのも久々で、体調を崩したお陰で子どもの頃に帰ったような懐かしい時間が流れていました。

いつか我が子が巣立ち、似たような状況になれば、私も連日電話してしまうだろうなあと、想像してみたり。子どもたちと共に過ごせる時間は今は長いように感じるけれど、やっぱり限られているので今を大事にしたいなと改めて思った出来事でした。



休憩室

『こども大好きイワシのパン粉焼き』

ご存じの方もいると思いますが、節分には鬼が嫌がるものがあるそうです。それは、イワシなんです！ 子どもでも食べれる一品です！

【材料 (人分)】

イワシ	人数分
(開いて下処理済みのもので OK)	
ハーブソルト	少々
	(なければ塩で OK)
マヨネーズ	イワシに塗れる位
パン粉	イワシが隠れる位
パセリ	無くて OK

【作り方】

- ①クッキングシートにイワシを並べる。皮を下にして焼いたらくっついてしまうので皮は上向きで。
- ②ハーブソルト(または塩)パラパラかける。
- ③スプーンでマヨネーズをイワシに塗り伸ばす。
- ④パン粉つけ、パセリもパラパラと振りかける。
- ⑤トースターで、こんがりするまで焼いたら出来上がり！
約 12 分くらい。焼き具合は見ながら丁度良いくらいに！

【ひよこクラブだより④】

早いもので今年度のひよこクラブの活動も、残りわずかとなってしまいました。皆さまのご理解、ご協力のおかげで無事に終えることができそうです。ありがとうございました！

先輩ママさんから聞いた話ですが、ひよこクラブは何度か存続の危機があったそうです…。

私にとってひよこクラブはとても居心地の良い場所なので、無くならなくて良かったな～と思っています。そして、これからもママと子どもたちが楽しめる素敵なサークルであることを願っています。

さて、3月にはお別れ会を予定しています。ひよこクラブを離れてしまう方々と最後の活動を一緒に楽しみませんか？

また、4月からは新しい役員でたくさんの参加者をお待ちしています♡



私の見つけたお勧めの『本』

『きみのげんきをマモルンジャー！』

作・絵：よしむらあきこ 出版社：教育画劇

だれもが生まれながらに、持っている免疫の力。バイキンからからだを守ろうとする「免疫抗体」は、赤ちゃんが子宮の中でお母さんからもらう初めてのプレゼントなのです。

この絵本では、この免疫の力がマモルンジャーという戦隊キャラで登場します。手洗いでバイキンからからだを守るテアライダーとともに、ダブルヒーローがみんなの元気をまもるんじゃー。



『かがみのえほん きょうのおやつは』

作：わたなべちなつ 出版社：福音館

本の片面がかがみになっていて、映り込みを上手に使った絵本です。たまごや牛乳などを混ぜて、おいしそうなホットケーキを作ります。子どもだけでなく、大人も思わず夢中になって見入ってしまう、楽しいかがみえほん。おすすめです。



編集後記

私事です、昨年秋、子どもから始まり親へ、家族全員でコロナに感染しました。昨年二月は、コールセンターで家から近い発熱外来を紹介され遠々置戸の病院まで行きましたが、十一月には足寄で、しかもドライブスルー状態で診てもらえました。熱でぐったりした子を連れての病院。母にとって本当に有り難かったです!!

毎年、年に二度、季節の変わり目に必ず風邪をひいていた我が子達。コロナ禍で、病院に行きづらくなり、風邪をひかせないように必死でした。それでも、やはり風邪をひき、自主的に自粛したり：：なんとなく周囲に話せなくて、辛い状況を家庭におさめなくてはならない事が、何よりしんどかったなと：：。

今回こうやって、感染した事を「えんぜい」で書けるようになった事が、私は嬉しいです！編集員皆で話す事ができ、知らない情報を沢山得る事ができました。誰がいづれともおかしくない今、辛い事はどんなに共有して、不安を減らして欲しいなと思います。

(編集委員 M・Y)