



こそだて通信

2026年10月号
釧路市子育て支援センター

朝夕、少しずつ気温が下がってきましたね。それでも、日中は気持ちの良い青空が広がり、ナナカマドの赤い実がきれいに見え、釧路の秋を感じます。お散歩や公園遊びで季節の移り変わりを楽しみつつ、肌寒い日には室内の遊び場で身体を動かして遊ぶのも良いですね。

さて、夏から流行していた手足口病やヘルパンギーナなどの感染症は収まってきたようですが、全国的に早くもインフルエンザの流行が聞かれ、予防接種について検討されている方もいらっしゃるかと思います。

規則正しい生活リズムを心掛け、親子みんなで元気に過ごしたいですね。



妊婦さんや子育て中の
みなさんを応援します

冬に多い感染症

秋から冬に向けて流行する主な感染症について、どんな症状があるのか知っておきたいですね。ご家庭での初期症状の目安としてお役立てください。

★ 感染症かな？と思ったら、脱水症状にならないように注意し、早めに受診しましょう。

※育じのツボ 参考

インフルエンザ

症状 急な発熱・頭痛・のどの痛み・
咳・嘔吐・下痢など
潜伏期間 1～3日

溶連菌感染症

症状 発熱・頭痛・寒気・
24時間以内に発疹
潜伏期間 2～7日



ウイルス性胃腸炎 (ノロウイルス)

症状 急な嘔吐・下痢
潜伏期間 1～2日

★ 排泄物・嘔吐物の処理はしっかりしましょう。



ウイルス性胃腸炎 (ロタウイルス)

症状 発熱・嘔吐・下痢
(黄色より白い便になることが多い)
潜伏期間 2～4日

RSウイルス感染症

症状 発熱・鼻水・咳・呼吸がゼーゼーする
潜伏期間 4～5日

新型コロナウイルス感染症

症状 発熱・咳・嘔吐・下痢など
潜伏期間 1～14日

～感染症を予防するには～

- 手洗い・うがい・消毒
- 規則正しい生活
- 十分な睡眠
- バランスの取れた食事
- 部屋の換気・加湿
- 人ごみを避ける、お出かけの時は、マスクの着用



今月のピックアップ子育て講座

『元気な「からだ」育て』(中部子育て支援センターにて今月開催！)

身体の発達のことや生活リズム、歯磨きなど今、気になることを保健師さんに聞いてみませんか？

急な体調の変化や発熱時の対応なども教えてもらえます。ぜひご参加ください。お待ちしております。

～気軽にご相談ください～

電話相談・面接相談を各センターで受け付けています。

受付時間 9時～17時

メール相談

ko-sogo@city.kushiro.lg.jp



釧路市の子育て支援センター

子育て支援総合センター



「むぎゅっと」

幸町9丁目1
TEL (0154) 65-9912

【あそびの広場】月～土曜日 9時30分～16時

親子つどいの広場昭和



昭和中央4丁目7-1
(昭和中央児童センター内)
TEL (0154) 55-2231

月・火・木・金曜日 9時～14時
水曜日(0～2歳未満) 9時～14時

中部子育て支援センター



「にこにこ」

芦野3丁目10-9
TEL (0154) 38-5037

【あそびの広場】月～土曜日 9時30分～12時 / 13時30分～16時
毎週火曜日(ママズルーム)は身体計測をすることができます(3センター共通)

はるとり子育て支援センター



武佐1丁目3-5
TEL (0154) 47-3277

月～金曜日
10時～12時
13時～16時

西部子育て支援センター



「びよんぴよん」

鳥取北4丁目21-8
TEL (0154) 65-6112

風の子認定こども園



子育て支援センター

鳥取南7-2-9
TEL (0154) 65-5956

火曜日(0歳) 水曜日(1歳)
金曜日(2歳以上から就園前まで)
10時～11時30分

10月のカレンダー

☆は事前申し込みが必要です。

月	火	水	木	金	土
			1 ☆子育て講座 「劇団バク」 15:00～15:45	2 ☆子育て講座 「お店屋さんごっこ」 10:45～11:30	3
5	6	7	8	9 ☆子育て講座 「カラフルボンボン」 10:30～	10
12 お休み スポーツの日	13	14	15 ☆子育て教室 「母乳育児」 13:30～15:00	16	17
19 ☆子育て講座 「クリスマスと えいごで あそぼう♪」 11:00～	20	21 ☆子育て講座 「元気な 「からだ」育て」 10:30～11:30	22 ☆子育て教室 「はじめての離乳食」 13:30～15:00	23 ☆子育て講座 「米粉粘土」 11:00～11:30 2歳児以上	24
26	27 ☆子育て講座 「おいしく楽しく 離乳食」 10:30～11:30 ☆子育て講座 「米粉粘土」 11:00～11:30 0歳児	28 ☆子育て講座 「制作 「ハロウィン スティック」」 10:30～ ☆子育て講座 「米粉粘土」 11:00～11:30 1歳児	29 ☆子育て講座 「ハッピー ハロウィン」 10:30～11:15 ☆子育て教室 「乳児の健康」 13:30～15:00	30 ☆子育て講座 「こころを育む かわり」 10:30～11:30	31

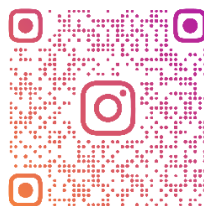


◎子育て教室(15日、22日、29日)や
子育て講座の時間帯は、遊ぶスペースが
限られています。

夜間や休日の急な子どもの症状の
対処に悩む場合にご利用ください。
北海道小児救急電話相談
011-232-1599 または #8000
相談時間 毎日夜7時～翌朝8時まで



釧路市子ども保健部
インスタグラム



KOSODATEMARUTTO_KUSHIRO



ここまる

様々な情報をまるっとお届けします！

「とことこひろば」

市内の遊び場や児童センター
に出向いて、ニーズに応じた子
育て情報の提供や相談を行って
います。
実施日や場所については随時
LINE、インスタグラムでお知ら
せします。