



とけいそうだより

月曜日から金曜日まで毎日、親子遊びや親子の仲間づくりの場として保育園を開放しています。子育て中の保護者の方や保育士と一緒に交流しながら子供たちと楽しい時間を過ごしてみませんか？お気軽に親子で遊びにおいで下さい。
乗船寺保育園子育て支援センター

乗船寺保育園 園開放予定表

●…園開放はお休みの日になります。
自由遊び…各自親子でおもちゃや絵本などで自由に遊ぶ日です。
10時～12時 スケジュール表の遊び 12時～15時 自由遊び

日	月	火	水	木	金	土
			1 おもちゃ遊び	2 ボール・風船	3 文化の日	4 子育て相談日
5	6 折り紙遊び	7 作って遊ぼう	8 自由遊び	9 おもちゃ遊び	10	11
12	13 段ボール遊び	14 おもちゃ遊び	15 外遊び	16 親子教室	17 お絵描遊び	18
19	20 自由遊び	21 外遊び	22 おもちゃ遊び	23 勤労感謝の日	24 おもちゃ遊び	25
26	27 しゃぼん玉	28 作って遊ぼう	29 おもちゃ遊び	30 自由遊び		



作 ヤスタ ユミコ
出版社 パインターナショナル
●かわいい動物と美味しいものと不思議がいっぱいのおひさまキッチン。子どもの想像力が膨らみますアップルパイのレシピ付き

《子育て相談日》
日時：10月4日(土) 1組 1時間程度
場所：乗船寺保育園2階 リハビリ室
内容：女性の心療心理士の先生に子育て・育児に関することなど相談してみませんか？個別相談の為予約制になります。
詳しくは園にお問い合わせください。
乗船寺保育園 Tel 22-4407

- 園開放ご利用の方は、水分補給用のお飲み物をご持参ください。
- 外遊び・しゃぼん玉の日は帽子をご持参ください。雨天の場合はおもちゃ遊びに変更になります。
- お絵描・作って遊ぼうの日は、クレヨンやのりを使用しますので汚れても良い服装でお越しください
- 今月の16日のとけいそう親子は湊中央公園で行います。寒さ対策をしてお越しください。

今月のテーマは**インフルエンザ**です。インフルエンザ対策はお早めに！！

インフルエンザ 予防接種 Q&A

- かぜよりも症状が重く、感染力も強いインフルエンザ。0、1、2歳児がかかると、肺炎やインフルエンザ脳症を引き起こすことも。予防接種を受けておくと、万が一かかっても軽い症状で済むので安心です。
- Q 去年インフルエンザの予防接種を受けたので、今年は受けなくてよい？
A 原因になるウイルスには、主にA型、B型、C型の3つがあり、年によって流行する型が違います。A型、B型がよく流行しますが、毎年予防接種を受けることで、効果が期待できます。
- Q 受けるとインフルエンザにかからないの？
A 必ず発病を防げるというものではありませんが、かかっても重症化したり、合併症を起こしたりするリスクを減らすことができます。
- Q 予防接種の効果が続く期間は？
A 接種後、効果が現れるまでに約2週間かかり、その後、半年くらいは持続します。
- Q 接種の方法は？
A 生後6か月から受けられます。大人は1回接種、13歳未満の子どもは2回接種が必要。1回目の接種の後、2～4週間あけて2回目を接種します。ただし卵アレルギーがある子は、医師と相談しましょう。
- Q いつごろ受けたほうがよいの？
A 最も患者数が増えるのは1～2月ですが、流行は12月ごろから始まります。それまでに免疫をつけておきたいので、1回目は10月後半ごろ、2回目は2～4週間後に接種しましょう。

インフルエンザがはやってます！

くしゃみ、せきなどの症状のほかに、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザがかもしれません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。早めの受診を！
医療機関での検査は、15分程度で診断がつきます。ただし、一般的には発熱後8時間以上たっていないと、検査をしても正確な結果が出ません。

症状

- 突然の高熱 (38℃以上)
- 頭痛
- おう吐
- のどの痛み
- 鼻水
- 関節痛 筋肉痛
- 激しいせき

予防のたすけ

- なるべく人混みを避ける
- 部屋の湿度は50～60%くらいに。こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を
- 予防接種を毎年2回すること (13歳未満)

とけいそう親子運動教室

日時：11月16日(木) 10時～11時30分
場所：港中央公園 (乗船寺保育園前の公園)
雨天時：親子教室は12月に延期になります。
活動内容：親子ふれあい遊び エプロンシアター
どんぐりや木の実拾い。リース作り、
持ってくる物：飲み物 お着替え おむつ、タオル等
◎保護者の方も動きやすい服装でお越し下さい。



- ★材料★ (子ども4人分)
- ウインナー …4本
 - 卵 …1/4個
 - 砂糖 …大さじ1
 - ベーキングパウダー …1g
 - 牛乳 …30cc
 - 小麦粉 …80g
 - 油 …適量
 - ケチャップ …適量
 - 竹串 …4本

- ★作り方★
- ①ウインナーをさっと茹で、竹串にさす
 - ②ボールに卵を割り、砂糖、ベーキングパウダー、牛乳、小麦粉を入れて混ぜ、衣を作る
 - ③①を②にくぐらせ全体に絡めたら170℃の油で揚げる
 - ④きつね色に揚がったら皿に盛りつけ、お好みでケチャップをかけて出来上がり