



乗船寺保育園
子育て支援センター
TEL 22-4407



★2月2日(月) 2月17日(火) 楽しく遊ぼう教室

場所：指宿市保健センター 時間：10時～11時(9時～センター開放)

活動内容：★親子遊び・触れ合い遊び・体操・指遊び・読み聞かせ

2月2日 鬼のお面の制作をします。作ったお面をかぶって新聞紙の豆で鬼退治をします。怖い鬼は登場しませんので安心してご参加ください。

2月17日 運動遊びをします。動きやすい服装でお越しください。

持ってくるもの：飲み物・着替え・おむつ等お子さんに必要なもの

★2月12日(木) とけいそう親子教室 (今年度最後の親子教室です)

場所：豆っこランド (山川ヘルシーランド内) 豆っこランドは無料で利用できます。

時間 10時30分～11時30分 現地集合 現地解散

活動内容：触れ合い遊び・おもちゃ遊び・読み聞かせ



※豆っこランドは貸し切りではありませんので、他にご利用の方もいらっしゃいます。皆さんで譲り合いながら楽しく遊びたいと思います

※豆っこランドではイトイスマーもあります。ご利用されたい方は親子教室後にご利用下さい。

★2月14日(土) 子育て相談日

・毎月1回、臨床心理士のカウンセリングを受けることができます。お子さんの心配な事、子育てで不安に思う事、産後の心の変化など相談でき、アドバイス、サポートいたします。個別相談になりますので予約が必要です。詳しくはスタッフにお声掛けください。
月1回 10:00～12:00 13:00～16:00 (1時間程度 要予約)。

★2月19日(木) 20日(金) 作って遊ぼう 毛糸で遊ぼう

紙皿の穴に毛糸を通してかわいい雪だるまを作って遊びたいと思います。



★2月25日(水) 26日(木) ハンドメイドの日

保護者の方が手作りする日です。今回は、ハギレでコサージュを作ります。材料準備の為、各日6組ずつの予約制になります。



ハンドメイドの予約方法

乗船寺保育園 TEL 22-4407 (予約は電話でお願いします)

子育て支援センターのハンドメイド参加の予約がしたい旨をお伝えいただき

・ハンドメイドの予約日(2月25日か26日)・氏名をお伝えください。

※ 各日予約が埋まりましたらホームページでお知らせします。

乗船寺保育園 園開放 予定表



…園開放はありません。

・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

★午前の部…10時～12時(園開放予定表の活動の時間)

★ランチタイム…12時から13時(ご利用の際はお声掛け下さい)

★午後の部…13時から15時(自由遊びの時間)

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
楽しく遊ぼう教室 保険センター	自由遊び	おもちゃ遊び	外遊び	自由遊び
9	10	11	12	13
自由遊び	自由遊び	建国記念日	親子競技 豆っこランド	自由遊び
16	17	18	19	20
新聞遊び	楽しく遊ぼう教室 保健センター	おもちゃ遊び	作って遊ぼう 毛糸で遊ぼう	
23	24	25	26	27
天皇誕生日	段ボール遊び	ハンドメイドの日 コサージュ作り		シール遊び

《園開放ご利用案内》

- 駐車場は、保育園隣接の駐車場をご利用下さい。
- 来園の際は、玄関のインターホンを押して子育て支援センターご利用の旨をお伝えください。
- 水分補給用の飲み物をご持参下さい。
- 来所持、園開放利用簿のご記入をお願いします。帰る際は、片付けをお願いします。
- 午前の部は12時にお片付けをします。
- ランチタイム以外でのおやつやお食事はご遠慮ください。ごみ等は各自お持ち帰りください。

誤飲の応急手当て

誤飲の事故が多いのは、3歳児以下。危険な物は子どもの手の届かない所に置くことが重要ですが、万が一誤飲してしまったら、落ちついて素早く対処しましょう。

1 まずは誤飲した物を確認。

チェック!

- ・何を飲んだか
- ・量はどのくらいか



2 口の中に残った物があれば、指でかき出す。



こんなときは
すぐに救急車を!

- 呼吸困難を起こしている
- 顔色が真っ白になっている
- けいれんを起こしている
- 意識がない



判断に迷ったら「中毒110番」に相談

(財)日本中毒情報センター

つくば中毒110番 029-852-9999 (365日 9時~21時対応)
大阪中毒110番 072-727-2499 (365日 24時間対応)

吐かせ方

液体の場合

0~5歳児



人差し指で、舌の奥を押さえる

ひざにもたれさせて、子どもを前かがみにさせ、指を舌の奥に入れる。

固体の場合

0~1歳児



頭を下に向けてあごを支え、肩甲骨の間を平手でたたく。

2~5歳児



抱きかかえて、みぞおちの辺りを両手で圧迫する。



誤飲チェック表

誤飲の応急手当ては、飲み込んだ異物によって異なります。緊急の場合はもちろん、それ以外の物でも応急手当てをした後は、念のため受診します。どうしてもよいかわからないときは、とにかく早く救急で診てもらおうようにしましょう。

何も飲ませない

吐かせる

水が牛乳を飲ませる

クレヨン



→少量であれば、口から取り去り、大量なら吐かせる

絵の具



→少量であれば様子を見て、大量なら吐かせる

薬類



→水か牛乳を飲ませ、吐かせて病院へ

蚊取り線香



→水か牛乳を飲ませ、吐かせて急のため病院へ

ボタン



→できれば吐かせて病院へ、出なくても病院へ

たばこ



→少量のときも病院へ、灰の水を飲んだときは、少量でも119番

ホウ酸たんこ



→水か牛乳を飲ませ、吐かせて病院へ

防虫剤



→水を飲ませ、吐かせて病院へ。牛乳はダメ!もしよければ、何も飲ませず吐かせて病院へ

何も飲ませない

吐かせない

水が牛乳を飲ませる

灯油・カソリン



→何もせず、少量でもすぐに病院へ

画びょう



→そのまま、急ぎ病院へ

漂白剤



→水か牛乳を飲ませて、吐かせず、すぐに病院へ

トイレ用洗剤



→水か牛乳を飲ませて、吐かせず、すぐに病院へ

ボタン電池



→とにかくすぐに病院へ!

ガラスの破片



→そのまま、急ぎ病院へ

洗濯洗剤



→水か牛乳を飲ませて、吐かせず病院へ

このほかにも誤飲の危険のある物は、子どもの手の届かない場所に置きましょう。



保育園で人気のメニュー

「鰯の蒲焼き」



★材料★ (4人分)

- ・鰯 …4匹
- ・塩 …少々
- ・片栗粉…適量
- ・揚げ油…適量
- ・砂糖 …6g (小さじ2)
- ・みりん…12g (小さじ2)
- ・醤油 …18g (大さじ1)

★作り方★

- ①鰯は開いて、中骨をとる。(さばき方は下記を参考にして下さい)
 - ②塩をしてしばらくおく。片栗粉をまぶして190℃に温めた油で、表面がカラッとなるまで揚げる。
 - ③Aを皿の中でよく混ぜ、ラップをして500Wのレンジで40秒~1分加熱する。
 - ④②に③のタレをからめたら、出来上がり。
- ※フライパンでも調理できますが、揚げた方が小骨がカリカリになるのでこどもにも食べやすいです。

★ 鰯のさばき方 ★

鰯の身はやわらかいので、包丁を使わずに手で開くことができます。頭と内臓を取ったら、ボールにためた水の中で腹の中や表面を軽く洗い、キッチンペーパーで水分をふき取る。中骨の上に沿って親指を尾の方向へ動かし身を開く。中骨だけ取り除いたら鰯の開きの出来上がり。

魚は体にとっていいことだらけ!



小魚のカルシウムは骨の発達を助け、骨粗しょう症の予防になります。身の部分には少ないので、しらす干しや佃煮など骨ごと食べられる小魚でとることが好ましいでしょう。EPA・DHAが多く含まれる魚には、イワシ・マグロ・サバ・ブリ・サンマ・アジなどがあげられます。EPAは肝機能を活性化して脂肪を排泄させる働きがあるので、中性脂肪やコレステロールを減少してくれます。DHAは頭の中で脳の働きを活発にし、記憶力や学習能力を高める働きがあります。また、子どもの「キレる」行為を抑制する働きもあります。このDHAは青魚にしか含まれていませんから、青魚をすすんで食べましょう。

