にこにこだより

乗船寺保育園
子育て支援センター
℡２２－４４０７

@JOUSENJIHOIKU_SUPPORTCENTER

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
おもちゃ遊び	文化の日	作って遊ぼう		外遊び
9	10	11	12	13
作って遊ぼう	自由遊び	自由遊び	木のおもちゃ遊び	自由遊び
16	17	18	19	20
赤ちゃんタイム スタイ作り	楽しく遊ぼう教室 保健センター	シールお絵かき	外遊び・しゃぼん玉	おもちゃ遊び
23	24	25	26	27
勤労感謝の日	ハンドメイドの日	外遊び	おもちゃ遊び	てとて親子教室 豆っこランド
30				
ハンドメイドの日				



≪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。
●水分補給用のお飲み物をご持参下さい。外遊びの日は帽子もご持参下さい。
●来所時、園開放利用簿のご記入をお願いします。帰る際は、片付けもお願いします。
●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。

★１１月のイベント

★１１月4日（水）・９（月）　作って遊ぼう　勤労感謝の日に向けてお手伝い券を作ろう

１１月２３日は勤労感謝の日です。いつもお仕事や家事をしてくれているお父さん、お母さん、お世話や遊んでくれるおじいちゃんおばあちゃんに日ごろの感謝の気持ちを込めて、お手伝い券と肩たたき券のセットを作ります。かっこいい「おてつだいマン」の帽子とバッグも一緒に作りたいと思います。クレヨンやのりを使いますので、汚れてもいい服装でお越し下さい。

★１１月7日（土）　子育てほっとるーむ　　１組１時間程度（要予約）

日々の子育ての中で感じる不安や悩み、ちょっとした気がかりなことなど、誰かに聞いてほしいことはありませんか。お茶を飲みながらゆっくりお話しできます。こころの専門スタッフ（臨床心理士）が担当しますので安心してご利用下さい。詳しくは保育園にお問い合わせください。

★11月16日(月) 赤ちゃんタイム　場所:子育て支援センター　10時～11時30分

ガーゼ布で、簡単なリバーシブルのスタイを作ります。５組予約制です。



※予約は、電話又はDM、支援センターご利用の際にお申し込みください。

作った後は、ゆっくりタイム、日ごろの育児について情報交換の時間を作りたいと思います。同じ年齢の子どもさんを持つママ同士、たまにはゆっくりおしゃべりしてみませんか？

★１１月17日（火）　楽しく遊ぼう教室



会場：指宿市保健センター　　時間：１０時～11 時

活動内容：**運動遊び**・親子遊び・触れ合い遊び・体操・指遊び・読み聞かせなど
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

★１１月24日（火）30日（月）　ハンドメイドの日　季節のリース作り

今回は、季節のリースを作ります。布や造花、木の実やリボン。毛糸などをアレンジしてお部屋を彩るリースを作りたいと思います。各日４組ずつの予約制になります。

※予約は、電話又はDM、支援センターご利用の際にお申し込みください。

★１１月27日（金）「てとて　親子教室」親子遠足



時間：　１０時３０分受　１１時３０分まで　　現地集合・現地解散
会場：　まめっこランド
対象：　乳幼児さんと保護者
定員：１０組　（要予約）※予約は、電話又は、支援センターご利用の際にお申し込みください。
内容：親子触れ合い遊び、体操、おやつタイム　自由遊び
【子どもさんには、おやつ、飲み物のお土産があります】
※フリースペースでお弁当も食べられるそうです。（ごみは各自お持ち帰り下さい）

今月のトピックスは**インフルエンザの予防について**です

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います！

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。

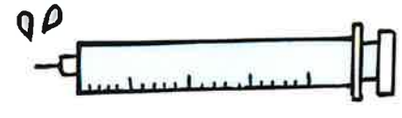




予防のために

- 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）





保育園で人気のメニュー

「鮭の薬味焼き」



★材料★　(子ども4人分)

- 鮭　…4切れ

A
- 濃口醤油　…大さじ1/2
- みりん…小さじ2/3
- 酒　…小さじ　1/2

- 生姜　…2ｇ
- ごま　…少々
- 小ねぎ…4ｇ

★作り方★

①生姜をすりおろす。

②小ねぎを小口切りにする。

③鮭にAの調味料と生姜汁、小ねぎ、ごまを混ぜて
　漬け込む。

④170℃のオーブンで、16分焼く。



鮭は身の色が赤く見えるため赤身の魚と思われがちですが、白身の魚に分類されます。



食べる量がきになる

幼児は、自我の発達や情緒の不安定などにより、食欲が左右されることがあります。食欲や食事量は個人差が大きく、子どもの体格、保護者の養育態度などにも影響されます。同じ子どもでも、その日の気分や体調、気温などによっても食べる量は変わり、毎日同じような食欲を示すわけではありません。もともと小食の子どももいます。

しかし、長期期間食欲不振がつづき、体重の増加も見られないようなときは、生活リズムを見直し、夜更かしによる睡眠不足になっていないか注意しましょう。

〈対応のしかた〉

○生活リズムを見直し、早寝早起きを心がける。

○空腹感をもたせる。食事以外のときに飲み物や食べ物を欲しがっても与えない。

○幼児が食事の途中で食卓を離れても、追いかけてまで食べさせない。



○食事は30分くらいで終わらせるようにする。

○無理強いをせず、嫌がる理由を考える。あまり神経質にならずに、栄養のバランスが取れているか食事全体でとらえるようにする。