



子育てニュース 9月号

みつまた子育て支援センター



9月の講座の様子だよ!

H29.9.7 親子で楽しもう 2.3 歳児
さかな釣りをしておどびました!
タコやふね・お魚などいろいろな物を夢中でさがして…ゆっくり釣竿をおろしてついていたおともだちでした
☆さあ! みんな何匹つれたかな?



H29.9.15 出前児童館みつまたすくっ子
(騎西体育館・ふじアリーナ)



H29.9.19 親子で楽しもう 0.1 歳児
トイレトペーパーの芯・新聞紙・桶など家にあるものや廃材を使っておどびました。
カラフルな芯を手に持ったり口に運んだり…新聞紙をビリビリパラパラして楽しんでいたお友達でした!



今年もやってきました!! すくっ子大運動会!
たくさんの地域のお友だちが参加してくれました。
赤・白・青・黄のハチマキをつけて運動会のはじまり~



☆種目☆大玉転がし・玉入れ・つなひき・みんなで協力したい親子で協力したり…時には一人で参加したいと最後まで頑張っていました!!

※児童館の工事を行なっている為ご迷惑をかけると思いますが、ご協力をお願いします。

＜おすすめ絵本＞ 児童館にある絵本の紹介です♪

☆子どもの健康な感情を育てる絵本



: 視覚デザイン

まるで本物のようなイラストです。
お弁当・野菜・パンに果物!! たくさんの食べ物に触れ親子で絵本の世界を楽しんでください。
絵本を開くたびにみんなが笑顔になれる…そんな絵本です! みんなが好きな食べ物はでてくるかな?

＜今月のこたけ＞



1. とんぼのめがねは みずいろめがね
あおいおそらを とんだから

2. とんぼのめがねは ぴかぴかめがね
おてんとさまを みてたから
みてたから

3. とんぼのめがねは あかいろめがね
ゆうやけくもを とんだから
とんだから



＜食育＞ ☆さつまいも☆ 「豊富な食物繊維ですっきり便秘予防」



さつまいもには食物繊維・たんぱく質・ビタミンなどが摂取できます。「ビタミン C」は肌荒れ・風邪予防に効果があります。そして「ビタミン E」抗酸化作用があります。一番の栄養素といえば・・・「食物繊維」乳幼児期は、食べたものの内容や量によって便秘が起こりやすい時期です。その便秘を食物繊維で予防することが出来ます。甘くて子どもも食べやすい食材なので美味しく便秘対策をしましょう!!

秋の味覚を美味しく簡単に!! ◎さつまいものりんご煮

材料 ・皮をむいたさつまいも 15 ㍻ ・りんご 10 ㍻

- 作り方 1) さつまいもを細かく刻みます。
- 2) 皮をむいたりんごをすりおろし、耐熱皿でさつまいもと和えます。
- 3) 電子レンジ 500 ㍻で 20 秒加熱します。



＜健康＞ 「感染症 ①」

◎お出掛けの多い季節、この時期に流行する風邪をいくつか紹介します。

＜RS ウィルス感染症＞ 4~6 日の潜伏期間。咳・鼻水・気管支炎・肺炎など重症化することもあります。2 歳ぐらゐまでにほぼ全員がかかるといわれています。

※治療とケア・・・解熱薬や去痰薬などで症状を和らげて治るのを待ちます。
安静に保ち、脱水に注意し水分補給をしっかりと行いましょう!

注意) 水分がうまく取れずミルクや母乳の飲みが悪い、咳がひどく顔色が悪いなど呼吸状態がよくないなどの時は、至急再診に行ってください。

＜手足口病＞ 3~5 日の潜伏期間。手のひら・足の裏・舌やのど頬の内側などに米粒程の大きさの発赤疹や水疱ができます。その他にお尻・ひじ・膝に発赤疹が出来たり、手足口の一部にだけ発疹が出る場合もあります。

熱が出なかつたり、38℃~39℃の高熱が 2 日後出ることもあります。
まれに脳炎や髄膜炎などの合併症を起こすことがあります。

※ケア・・・口の中の水疱が潰れ潰瘍になるので、しみて食欲が落ちるため熱いもの・酸味・塩味を避け消化のいいものにしましょう。また、脱水を起こさないように水分はしっかりととりましょう。

注意) 回復後も 2~4 週間ぐらゐ便からウィルスが排泄されるのでオムツの取り扱いに気を付けて、手洗いは念入りに行いましょう。

