



子育てニュース 12月号

みつまた子育て支援センター

12月の講座の様子だよ



H29.12.20 親子で楽しもう0歳児
はじめは緊張気味で表情が硬くなっていたお友達もママの上手なマッサージや、触れ合いあそびで笑顔がみられました♪気持ちよかったです☆☆☆

H29.12.5 親子で楽しもう0.1歳児
12がつはクリスマス！クリスマスツリーに飾りつけをしました！パラパラ降ってくるお星さまを(画用紙)ママと一緒に貼りつけましたクレヨンでお絵かきもしましたよ☆☆☆

1. たこのうた
たこたこたこ
かぜよく
くもまで
くもまで
てんまで

2. えだこに
どちらにも
どちらも
くもまで
てんまで

3. あがれ
あがれ
あがれ

4. あがれ
あがれ
あがれ



<おすすめ絵本> ♪児童館にある絵本の紹介です♪
「だるまさん」シリーズ
ブロンズ新社
おめでとうだるまさんの絵本シリーズです！かわいらしいだるまさんと一年中楽しめます♪ ページをめくると子ども達も一緒におなじ動き…親子で笑い転げてください。

「笑うかどには福きたる」
今年もたくさん笑って元気に過ごしましょう♪



☆鯛(たら)☆ 「寒い冬に温まろう！！」

身が白く「加熱しても硬くならない」「クセの少ない魚」なので離乳食として使えるお魚のひとつです。たんぱく質・カルシウム・カリウム・リンを多く含み、低脂肪・低カロリーなのでダイエット食としても人気ですよ！

◎「鯛と白菜のとろとろ煮」(1人分)

- 材料 たら(80g)←皮ははぐ 白菜(1/8束)・だし汁(1カップ) 塩、コショウ(小さじ1/2)・酒(小さじ1)
- 作り方 1. たらは、一口大に切り、軽く湯通しをする 2. 白菜は、3センチほどの長さに切る。
3. 鍋にだしを入れ白菜を入れて煮る。透明な色になるまで弱火で煮る。
4. 鍋にたらを加える。塩、しょうゆ、酒を加えて煮る。

☆大人用には、最後にしょうがを加えると更に美味しくなりますよ！
子ども用には鍋に入れたたらをほぐしながら煮てください。



H29.12.26 おもちつき大会
支援センターを卒業したお友達も参加してくれました♪
重たい杵をもって「ペッタンペッタン」とおもちつきをしました！
みんなとっても力持ち♪そして…試食♪
つきたてのおもちは柔らかくておいしかったね！！



H29.12.19 親子で楽しもう2.3歳児
もうすぐクリスマス☆クリスマスツリーに飾りを描きました！
大きいお友達はのりも上手に使っていました♪
最後はスポンジのスタンプを使って雪も降らせちゃました！！
「ボンボンッ」ととってもリズミカルにスタンプしましたよ♪

「胃腸炎」 潜伏期間……1～3日

胃腸炎は、ウイルスや細菌に感染して「発熱・下痢・嘔吐」などの症状が出ます。
ノロウイルス → 感染1～2日後に突然の嘔吐・下痢・腹痛など症状が現れます。空気中に舞って感染することもあります。熱湯消毒や通常の消毒液ではなかなか死滅しないのが特徴です。
ロタウイルス → ノロウイルスと同様に、高熱が出て酸っぱいにおいのする黄白色に近い水様便(ノロより重症度が高い)が一日に何回も出ます。予防接種である程度防ぐこともできます。
生後6か月から2歳くらいの子の感染が最も多くみられます。

下痢や嘔吐と一緒にウイルスを排出し、少しずつ回復していきます。
ロタウイルスは脳の意識障害や「脳炎」注意が必要です。1.頻繁なけいれん 2.意識がもうろうとしている 3.目の焦点が定まらないなどの症状が1つでもみられた場合は、すぐに病院にいらしてください。
予防接種で重症化を防ぎやすくなりました。

☆家庭でのケア☆ 乳幼児用イオン飲料をこまめに飲ませ脱水を防ぐこと、下痢便をこまめに処理すること、ケアする、家族の方は、嘔吐物や、オムツを触った後は、必ず石鹸で手を洗い家庭内の二次感染を防ぎます。
症状が落ち着いても2週間ほどは、便と一緒にウイルスは排出されます。



◎嘔吐用消毒液の作り方◎

- 塩素系漂白剤(ハイター)10ml
 - 水 500ml
- ※換気をして、マスク・手袋を使用することをおすすめします。



H29.12.15 出前児童館みつまたすくっ子(市民プラザかぞ)
12月のすくっ子はクリスマス会をしたよ♪
アンパンマン達がダンスをしたいケーキ作りをしました☆



みんなと一緒にケーキのデコレーションをしたり、ツリーに飾りつけをしました☆
その他にもたくさん触れ合いあそびをしました

