

まんまるキッズ1月



業務内容 育児相談 8:30~17:00
(事前に連絡をいただくと確実に時間確保ができます。)
プレイルーム開放
9:00~12:00 14:00~16:00



令和4年 12月 23日 発行
鶴岡市大山2丁目20-1
大山保育園 分園内
おおやま子育て支援センター
TEL 33-2778
FAX 33-3048



2023年 あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願いいたします

おおやま子育て支援センター スタッフ一同

新しい一年が始まりますね。今年はどうな一年にしていきたいですか。家族が健康に過ごせますように。妊娠中の方は安産で元気な赤ちゃんを迎えられますように。お子さんがのびのび自分らしく育ちますように。そして、子育てという大切なお仕事をなさっている皆さんが、少しでも自分のための時間をもって、ほっと一息しながら、たくさん笑って過ごせますように。疲れた時は愚痴ったり助けってもらったりしながら、一緒に楽しい一年を過ごしていきましょうね。今年も皆さんのおしゃべりを楽しみにお待ちしております。1月4日からどうぞ遊びにいらしてくださいね。



1月と2月は…



2023オリジナルカレンダーを作ろう
日時：①1月6日(金)10:30~11:00
②1月10日(火)10:30~11:00
ご都合の良い日にどちらでも
場所：おおやま子育て支援センター
対象：子育て中の方・興味のある方 10組
申込：1月6日(金)まで

ヨガでリラックス
日時：1月18日(水) 10:00~11:00
場所：大山保育園分園ホール
対象：子育て中の方・興味のある方 10組
先着5名までの託児は定員いっぱいになりました
講師：佐藤優美子氏(E life yoga)
持ち物：参加費500円 当日受付で頂きます
汗拭きタオル・飲み物
マットはこちらで準備しますがご自分のものをお持ち頂いてもOKです
申込：1月11日(水)まで

嘔吐物の処理の仕方
家族感染の予防と落ち着いて処理できるために
日時：1月26日(木) 10:30~11:00
場所：おおやま子育て支援センター
対象：子育て中の方・興味のある方 10組
講師：五十嵐智美(大山保育園 看護師)
申込：1月19日(木)まで

節分豆まき
日時：2月3日(金) 10:30~11:10
場所：おおやま子育て支援センター
対象：子育て中の方 10組
申込：2月1日(水)まで

ミニ運動会
日時：1月16日(月) 10:30~11:00
場所：大山保育園分園ホール
対象：子育て中の親子 10組
持ち物：飲み物
申込：1月11日(水)まで

おひな様を作りましょう
日時：①2月16日(木) 10:30~11:00
②2月17日(金) 10:30~11:00
ご都合の良い日にどちらでも
場所：おおやま子育て支援センター
対象：子育て中の方・興味のある方 10組
申込：2月9日(木)まで

わらべ歌で遊ぼう
日時：2月9日(木) 10:30~11:00
場所：おおやま子育て支援センター
対象：子育て中の方 10組
申込：2月6日(月)まで

「クリスマスコンサート」
田中宏氏



紙芝居二人のサンタ



ママたち・子どもたちによる
ハンドベルの演奏



サンタさんにビックリ!
でもプレゼントはしっかり



1月・プレイルームカレンダー
月曜~金曜 9:00~12:00
14:00~16:00



日	月	火	水	木	金	土
1 年始休業	2	3	4	5 オリジナル カレンダー	6	7
8	9 オリジナル カレンダー	10	11 大山よい子 ワイワイルーム 西郷 つみきクラブ	12	13	14
15	16 ミニ運動会	17	18 ヨガで リラックス	19	20	21
22	23	24	25 西郷 つみきクラブ	26 嘔吐物の 処理の仕方	27	28
29	30	31				

新型コロナウイルスの感染状況により、予定を変更させていただくことがあります。



大山よい子ワイワイルーム



西郷つみきクラブ

おすすめ!

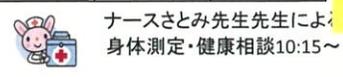
『白菜とじゃが芋の生姜スープ』

- 豚コマ肉 50g
- 白菜 160g
- じゃが芋 150g
- 生姜汁 3g
- ◆コンソメ 5g
- ◆食塩 2g
- 水 750cc

- ①食材の下処理
豚コマ肉…一口大に切る 白菜…長四角に切る
じゃが芋…皮をむいて太めのせん切りにして水にさらしておく
生姜…すりおろして汁を絞っておく
- ②鍋にお湯を沸かす
- ③2に豚コマを入れ白菜・じゃが芋を入れる
- ④食材が柔らかくなったら生姜汁と調味料を入れる
- ⑤味をととのえてできあがり

離乳食への取り分け 【初期】
白菜(葉先) じゃが芋
茹でて状態に合わせて
すりつぶす

寒さが一層厳しくなって、温かい汁で
ホッと一息つきたいときにおすすめで
す! 生姜汁が入っているので体の中から
ホカホカ温まります。旬の白菜をたく
さん入れても美味しいです。大人は生姜の
汁だけではなくすりおろし生姜として入
れても美味しいですよ!





ナースさとみの元気の素コーナー

「受診のタイミング」

これからの季節はインフルエンザや感染性胃腸炎が流行する時期になります。

また新型コロナウイルス感染症の勢いも未だに止まりません。

子どもの病気は夕方以降に症状が悪化することも多く、もしかして感染症に罹患したのでは？と思っても、どのタイミングで受診すべきか判断に迷うことも多くなってきます。今回はそんな時、どのタイミングで受診したらよいかについてのお話です。

子どもは自分自身の体調や症状を、うまく言葉で表現することや伝えることができません。

また、子どもは滅多に「苦しい」とは言わないので、大人が子どもの症状や普段の様子との違いなどの変化を感じ取って、受診するか否かを判断する必要が出てきます。

●こんなときは受診しましょう●

- ・水分補給ができない、もしくは少量しか摂取できない。
⇒食事は食べられなくてもあまり心配はいりませんが、水分が取れないときは脱水になるので要注意！！
- ・下痢や嘔吐を繰り返している。
⇒上記同様、こまめに水分が取れないと脱水になります。口唇や口腔内の乾燥、泣いても涙が出ない、尿量が極端に少ない(半日出ない)などの状態が見られるときは脱水のサインです。
- ・熱があつて痙攣している。
⇒痙攣がどのくらいの時間続いたか？体は左右対称に動いたか？を見てください。
- ・咳がひどくゼイゼイ、ヒューヒューと呼吸している。
⇒悪化すると呼吸困難になるので注意！
- ・横になると呼吸が苦しそう。
⇒起座呼吸といわれ、寝ていると呼吸が苦しく、座っている姿勢になると少し楽になる。
- ・のどの下や肋骨の間が呼吸に合わせてペコペコへこむ。
⇒呼吸が苦しくなっているサインです。
- ・声がかすれる、犬が吠えるような咳が出る。
⇒クループ症候群(咽頭の炎症により声帯付近の軌道が狭くなり、塞がって行くことによって呼吸が苦しくなります。完全に塞がると呼吸ができなくなるので注意が必要です。)
- ・元気がなく遊ばない。または機嫌が悪い。
⇒子どもは多少具合が悪くても遊ぶことはできるものです。元気がないとか、機嫌が悪い時は何かしら体に不調が出てきているサインと思ってください。
- ・生後3カ月未満だが発熱している。
⇒通常、生後3カ月未満は母親の免疫で守られているので、あまり発熱することはありません。その為、この場合は細菌感染などを疑う必要があ

●こんなときは様子を見ましょう●

- ・熱や咳があつても機嫌がよくて遊ぶことができる。
- ・いつものように水分がとれる。(摂取量が少しずつでもこまめにとれる)

子どもの症状は変わりやすいものです。症状の変化で診断や、処方薬が変わることがありますので「昨日お医者さんに行ったばかりだから…」とためらわずに再受診することも時には必要です。お家の方には『いつもと様子が違う』という違和感を大切にしてほしいと思います。

また、夜になると症状が悪化し、朝までどうしたらよいか判断に迷ったときは救急電話相談に連絡して相談するのも一つの方法です。

★救急電話相談 #8000 (毎日夜7時～朝8時まで電話相談可能)

おうちの方が一番不安になる時間帯に電話相談可能です。

★子どもの救急 (インターネットで『子どもの救急』と検索)

症状に応じてチェックしていくと、「待つ」「行く(自家用車)」「行く(救急車)」と受診が必要かどうかの判定結果が自動で出る仕組みになっていて、使いやすいです。

※新型コロナウイルス感染症については、通常の判断基準と異なりますのでかかりつけ医や、専用ダイヤル等へご相談下さい。

《新型コロナウイルス関連の相談》

◆発熱や咳などの軽い症状がある

◇かかりつけ医がある場合 かかりつけ医へ受診について事前に電話で相談

◇かかりつけ医がない場合 受診相談コールセンター 0120-880-006 (24時間受付)

★健康相談部門 050-5530-2138 (24時間受付)

フォローアップセンターに未登録であっても相談可能です。

◆無症状であるが相談したい

★無症状者の相談 0120-567-383 (受付時間 8:30～18:00 土日祝日含む)

陽性者でなくとも相談や問い合わせに対応しています。