

まんまるキッズ 4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5年 4月 1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



おおやま子育て支援センター 責任者(大山保育園 園長)高橋 亨

子育て支援員(保育士)
 田中 茶弓 (さゆみ)
 佐藤 陽登美 (ひとみ) (8月まで)



センタースタッフ
 佐藤 真美 (まみ)

本年度もよろしくお願ひ致します。

相談、プレイルーム開放、各種事業をご利用ください。

相談

遊びに来た時でもできます。
 支援員が不在のこともありますのでじっくり話したい時は事前にご連絡いただくと、希望の日時に可能な限り対応させていただきます。気軽にお声をおかけください。(電話相談33-2778 お宅訪問も可能)

各種事業

育児講座、おしゃべり会など楽しいイベントを計画しています。毎月の『まんまるキッズ』または別紙おたよりでお知らせします。ぜひご参加ください！ひとりで、夫婦で、お友達と、お気軽にどうぞ！！

プレイルーム

0歳から入園前の親子が利用できる場です。たくさんのおもちゃ、絵本、育児に役立つ情報を取り揃えています！楽しく遊んで、のんびりおしゃべりして、でもお子さんからは「目を離さず」が基本！開放時間内であれば来る時間、帰る時間は自由です。

のんびりしようね



4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
2	3	4	5 鯉のぼりを作ろう①	6	7 鯉のぼりを作ろう②	8
9	10	11	12 大山よい子ワイワイルーム	13	14	15
16	17	18	19 ヨガでリラックス	20	21	22
23 30	24	25	26 西郷つみきクラブ	27	28	29

絵本の読み聞かせの日 体操の日

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場合があります。

うたってみよう

いぬのおまわりさん

まいごのまいごの こねこちゃん
 あなたのおうちはどこですか
 おうちをきいても わからない
 なまえをきいても わからない
 ニヤニヤン ニヤニヤン
 ニヤニヤン ニヤニヤン
 ないてばかりいる こねこちゃん
 いぬのおまわりさん
 こまってしまうて
 ワンワン ワワン ワンワン ワワン



ナースさとみの
 元気の素コーナー
「子どもの花粉症」
 は裏面です



すくすくチェック

毎月第1(木)は
 ナースさとみ先生による
 身長・体重測定
 健康相談です
 10時半～11時



大山コミセン 1階大ホール
 保健師さんの育児相談・
 大山育児サークル
 大山よいこワイワイルーム
 毎月第2(水)10時～11時半の間
 出入り自由です

西郷地区農林活性化センター
 保健師さんの育児相談・
 西郷育児サークルつみきクラブ
 毎月第4(水)10時～11時半の間
 出入り自由です

鯉のぼり(手形・足形アート)を作ろう

日時: ①4月5日(水) 10時半～11時
 ②4月7日(金) 10時半～11時
 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プレイルーム
 対象: 子育て中の方、興味のある方 10組まで
 申込: どちらも当日朝までご連絡頂ければありがたいです



大人のほっとタイム ヨガでリラックス

日時: 4月19日(水)10時～11時
 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組まで
 先着5名まで託児します。

講師: 佐藤優美子氏 (E lifeyoga 代表)
 持ち物: 参加費500円 当日受付でいただきます。
 汗拭きタオル・水分補給の飲み物・動きやすい服装でお越しください。
 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: 4月12日(水)まで



ベビーマッサージ

日時: 4月24日(月)以降の週の中で日程調整中です。決まり次第お知らせします。
 時間は10:15～11:00

場所: 大山保育園分園ホール
 対象: 0歳児親子 10組
 講師: 上野和佳氏(はれぐみ ヨガインストラクター)
 持ち物: バスタオル1枚・水分補給の飲み物 動きやすい服装でお越しください
 申込: 4月19日(水)まで



今月のおすすめ

【高野豆腐の炒め煮】

鶏もも肉 70g... 一口大に切る
 高野豆腐 1枚... 水戻してコロコロに切る
 春雨 45g... 茹でて食べやすいように切る
 人参 30g... せん切りにする
 青菜 20g... 茹でて一口大に切る
 サラダ油 3g
 しょうゆ 13g
 料理酒 8g
 塩 少々

- ①食材の下処理をする
- ②鍋にサラダ油と鶏肉を入れ炒め、人参・高野豆腐の順に入れひたひたの水と調味料を入れ煮る
- ③2に春雨と青菜を入れ、水加減と味をととのえる

初期への取り分け

- ★高野豆腐
- ★人参
- ★青菜

柔らかくなるまで水から茹でて
 状態に合わせてすりつぶす



ナースさとみの元気の素コーナー

「子どもの花粉症」

春の気配と共に忍び寄ってくるのが『花粉症』。

特に今年は例年に比べ飛散量が多いと言われていたので、毎年花粉症に悩まされる親御さんにとってはとても辛い季節になっているのではないのでしょうか。

花粉症は大人の病気と思われがちですが、最近は小さな子どもでも花粉症と診断されることが増えてきています。実際に保育園でも花粉症の診断を受けて、お薬を処方されたお子さんも出てきました。早い子どもでは1～2歳頃に発症することもあります。

また、子どもの花粉症は風邪との判別が非常に難しいので厄介です。

今回は子どもの花粉症について判断のポイント、どこで受診したらよいか等についてのお話です。

●子どもの花粉症はどうやって判断する？

- ・ボーっとして、集中できていない様子が見られる。(逆に落ち着きがなくなる場合も)
- ・鼻が詰まり、口呼吸になっている。
- ・まぶたの腫れや目の充血、涙目、目周囲の皮膚の赤みが出現した。
- ・他に風邪症状がないのに鼻水だけ続き、サラサラで無色透明の鼻水が流れてくる。
- ・肌荒れ、喉のイガイガ感。
- ・アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎等のアレルギー診断を受けたことがある。
- ・天気がよい、風が吹く日に症状が強くなる。

●花粉症かな？と思ったら

自己判断で市販薬を使用することは避けましょう。

どんな病気でもそうですが、子どもは症状などの表現方法が大人よりも未熟なため、親御さんでも体調把握することはなかなか難しいものです。

鼻水、目のかゆみなど主症状が何かによって、耳鼻科？眼科？と何科の受診がいいのか判断に迷うこともあるかもしれません。そんな時は、かかりつけの小児科を受診することで大丈夫です。早めに受診して医師に相談しましょう。

※アレルギーのお薬は眠気を伴うものが多いです。1日2回/朝夕などの処方により、保育園等でお昼に薬を内服する予定がない場合であっても、朝飲んだ薬が日中の活動に影響を及ぼす場合があります。お薬を飲み始めたら担任の先生にお知らせしてくださいね。

《発症させない、悪化させない！お家でできる花粉症対策》

できるだけ花粉に接する機会を減らしましょう。

基本的には大人が行う対策と同じです。

1. 外で着た衣類はそのまま家、部屋に持ち込まない。
(できれば花粉が付着しにくいような、ナイロン素材の衣類を選択し、玄関先で払う)
2. 花粉が多い2～4月は洗濯物は外に干さない。
(外干しは洗濯物に花粉が付着し、洗濯物を家に取り込む際に家の中へ一緒に花粉を持ち込んでしまうため)
3. 室内の掃除をこまめに行う。
(窓を開けての掃除は、花粉情報で飛散の少ない日を確認し、早朝・14～16時の比較的飛散が少ない時間帯を選ぶ)
4. 花粉が多い季節の窓開けは短時間で。
(コロナウィルス予防については換気が重要ですが、窓開けの時間帯を工夫し空気清浄機などもうまく活用する)
5. 皮膚の乾燥は花粉による肌トラブルが起きやすくなるので、保湿剤をうまく活用する。
(皮膚の角質によりアレルギー物質などの異物が侵入しにくい状態をつくる)

花粉症も気管支喘息やアトピー性皮膚炎と同じくアレルギー疾患のひとつです。症状や原因には個人差がありますが、できるだけ原因となる物質を取り除くことが重要になってきます。

春は新生活を迎え体調を崩しやすい季節です。規則正しい生活で新年度をスタートさせましょう。

