



# まんまるキッズ12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 11月 28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

カレンダーもあと1枚になりましたね。今年もいろいろなことがありました。日本・世界を見れば悲しい出来事もたくさんありましたが、その中で「オギャー」とこの世に生まれてきてくれた尊い赤ちゃんたち。毎日パワー全開の子どもたち。子育てに奮闘中の皆さん。皆さんが世の中を明るくしてくれました！素敵なおママ・パパ・おばあちゃん・おじいちゃん・お子さんたちから、たくさん元気をもらいました。温かい気持ちをたくさん頂きました。ありがとうございます。一年間本当にお疲れ様でした。がんばってきた自分達をいっぱい誉めてあげましょう！そして来年も一緒にがんばっていきましょう。疲れた時は一緒に愚痴をこぼし、ふーっと深呼吸、一杯のコーヒー。ゆっくりのんびり、「まあいいか！」って笑いましょうね。皆さんに年末も来年も、たくさん、いいことありますように…！



11/6  
大山公園で  
遊ぼう



11/2  
「ドライフラワー  
ミニアレンジメント」  
虹の香房  
渡部小枝氏

12月4日(月)まで 絵本の展示  
酒田市 絵本と積み木 勘太郎文庫さん



11/20  
「ボールで遊ぼう」  
勘太郎文庫  
大瀬雅士氏



## 12月と1月は…

**●絵本の展示**  
 (酒田市 絵本と積み木 勘太郎文庫さん)  
 期間：11月24日(金)~12月4日(月)まで  
 赤ちゃん・幼児・大人向けの最新絵本や  
 しかけ絵本がいっぱい並びます  
 手にとってゆっくりご覧ください  
 クリスマスプレゼント用に注文もできます  
 お届けは12月15日(金)頃の予定

**●クリスマス飾りを作ろう**  
 日時：①12月1日(金)10:30~11:00  
 ②12月4日(月) 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：前日までに申し込みください  
 まだ少し空きがあります

**●ヨガでリラックス**  
 日時：12月6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 あと5名  
 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：12月4日(月)まで

**●「歌ってあそぼ ドレミ」**  
 クリスマス親子の集い  
 日時：12月25日(月)10:30~11:15  
 場所：おおやま子育て支援センター  
 対象：子育て中の親子10組  
 講師：田中宏氏 サンタさんも来るかな？  
 申込：12月18日(月)まで

**●お楽しみ忘年会**  
 日時：12月28日(木)10:30~11:00  
 大型絵本・ゲームなど  
 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：12月21日(木)まで

**●ヨガでリラックス**  
 日時：1月17日(水) 10:00~11:00  
 対象：子育て中の方・興味のある方10名  
 先着5名まで託児します  
 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  
 申込：1月10日(水)まで

**●親子ミニ運動会**  
 日時：1月5日(金) 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：バスタオル1枚・飲み物  
 申込：12月25日(月)まで

**●嘔吐物の処理の仕方**  
 日時：1月18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  
 講師：五十嵐智美(大山保育園看護師)  
 申込：1月11日(木)まで

**うたってみよう  
「ゆきがふってきた」**

ふわふわ しろいゆき  
 空からゆっくり 落ちてくる  
 ふわふわ しろいゆき  
 地面がだんだん しろくなる  
 いっぱいいっぱい つもっておくれ  
 雪合戦で あそびたい  
 ふわふわ しろいゆき

12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
					クリスマス飾り	
		11月24日(金)~	絵本の展示	12月4日(月)まで		
3	4	5	6	7	8	9
	クリスマス飾り		ヨガでリラックス	すくすくチェック		
	絵本展示		午後休館です			
10	11	12	13	14	15	16
			大山よい子			
			ワイワイルーム			
17	18	19	20	21	22	23
			西郷			
			つみきクラブ			
24	25	26	27	28	29	30
31	歌ってあそぼ			お楽しみ		
	ドレミ			忘年会		

新型コロナウイルス感染症等の発生状況により  
 予定を変更させていただくことがあります。

**ナースさとみの  
元気の素コーナー**

「うまく鼻を  
かめていますか」  
は裏面です

## 今月のおすすめ

後期食への取り分け

- 小松菜
- もやし
- 人参
- 皮揚げ … 高野豆腐か焼き麩を代用
- ハム … 鶏ひき肉を使用
- しょうゆ
- 料理酒

- ①食材の下処理をする  
小松菜… 茹でて形態に合わせて切る  
もやし… 短く切る  
人参… 皮をむいてせん切りにする  
高野豆腐(焼き麩)… 水戻しして形態に合わせて切る
- ②鍋に水と人参を入れ沸騰したらもやしを入れる
- ③煮立ったら残りの食材と調味料を入れる
- ④形態にあった柔らかさになったら完成

もやしは沸騰したお湯に入れたほうが歯切れがいいようです。  
 鶏ひき肉は袋に入れて薄く延ばして冷凍すると、必要な分だけ  
 使用することができていいですよ！

※6日(水)職員研修のため午後から休館。  
 ※12月29日(金)~1月3日(水)まで年末年始  
 休業です。皆様よいお年をお迎えください。  
 1月4日(木)よりお待ちしております。

ナースさとみ先生による  
 身体測定・健康相談10:15~







## ナースさとみの元気の素コーナー 「うまく鼻をかめていますか？」

インフルエンザの流行も例年より早く、これまで以上に風邪をひきやすい季節がやってきました。風邪症状のひとつとして多いのが鼻水。しかし、うまく鼻をかむことができないお子さん、鼻水吸引器を使用しても泣いて暴れられてしまい、うまく使用できなくて困っている親御さんも多いのではないのでしょうか？今回は鼻をかむことの大切さ、鼻水が出ている時のケアや鼻かみの練習方法などをお伝えします。

### 《鼻をかむことの大切さ》

鼻水がばい菌をやっつけるとたくさんの炎症産物(白血球の残骸やばい菌など)が鼻水の中にとけています。また炎症の結果、出てきた膿も含まれています。鼻をかむことで汚れた鼻水を外に出し、鼻の中をきれいにすることができます。炎症によって傷ついた粘膜も鼻の中をきれいにすることで早く修復されます。しかし、鼻を強くかみすぎると、耳管を通して耳にばい菌が飛ぶことがあるので、注意が必要です。片方ずつ弱く長く鼻をかめることを目指しましょう。

### 《鼻をかむ前に》

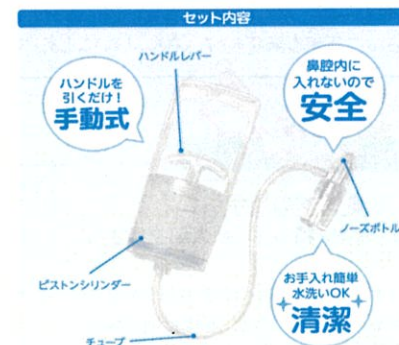
部屋の湿度に注意しましょう。空気が乾燥すれば身体も乾燥し、もちろん鼻水も流れにくく乾燥して固まります。そうすると鼻が詰まって鼻水をかんでも出てこなくなってしまう。また、鼻をかまずにティッシュで拭き取ると、鼻から流れ出た鼻水を拭いただけになり、鼻の中に溜まった鼻水はそのままです。何度拭いても流れ出てくるので、その度に鼻付近をこすることになり皮膚が荒れてしまいます。鼻吸引器等をうまく活用しましょう。鼻をうまくかめないお子さんは、鼻水が出ない元気のよいつきに遊びを通して練習してみましょう。

### 《鼻をかみすぎて鼻の下が赤くなり、カサカサして痛い時》

- ・ティッシュペーパーは柔らかいものを使用しましょう。
- ・鼻水を拭き取る時はこすらず優しく。
- ・鼻周囲に固まった鼻水を取りたい時は、ホットタオルなどで鼻を温めてから行いましょう。
- ・鼻の周りが乾燥しないよう、こまめにワセリンなどを塗布して皮膚を保護しましょう。
- ・肌が荒れてしまった場合は、朝顔を洗ったあと、夜は入浴後(起きていない時に塗布することが難しい場合は、お子さんが眠ってからと起床前)に鼻周囲に保湿剤を使用してみてください。
- ・鼻水の治療は鼻水を止めずに、流れをよくすることがほとんどなので症状は長引きやすいです。あまりにも鼻の下の肌荒れが改善しない時は、ひどくなる前にお医者さんに相談しましょう。

### ●鼻吸引器の活用

実際に使用してとても良かった、ナースさとみがおすすめする鼻吸引器。操作が楽、音も静かでお手入れ簡単。鼻水をぐんぐん吸引します。写真は旧バージョン、現在はハンドルレバーが改良されてもっと使いやすくなったようです。製品名：ちぼじ(知母時) 公式サイトでは3850円で販売されています。



### ●子どもの鼻かみ練習方法

～鼻から息を出す遊びを取り入れる～

机の上にティッシュを丸めたものを置き、片方の鼻を指で押さえて、鼻息だけでティッシュを飛ばす。



ティッシュを顔の前に広げて、口で「ふうー」と吹いてティッシュを揺らす。口でできたら、口から息を吸って鼻で吹いてみる。



### ●絵本の活用

～岩崎書店よりこんな絵本も販売されています～

