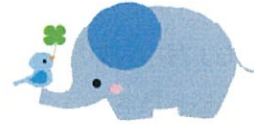


# まんまるキッズ 2月



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。)  
 プレイルーム解放  
 9:00~12:00  
 14:00~16:00

令和6年 1月 29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



センターでのおしゃべりのひとコマです。「絶賛人見知り中でママ以外誰も受け付けられない。片時も子どもから離れる時間がない」「夜の寝かしつけもママじゃないと寝ない」「体調が悪くても自分の受診は後回し」「ちょっとの時間ババにみてもらって出かけて帰るとババの機嫌が悪い」「怒りんぼママになりたくないのに怒ってしまって自己嫌悪」365日・24時間お子さんのペースに合わせて動いているママ達。疲れるのがあたりまえ、イライラして当然です。ママが悪いんじゃないやありません。子育ては思い通りに進まない、子ども中心に生活するためにはひとやすみが必要です。ババが機嫌が悪くなるかもしれませんが時々バトタッチしてひとりの時間を作りましょう。「ババありがとう」と言って、ババ達はママにありがとうの言葉忘れていませんか)そして、ママにひとやすみの時間を作ってくださっているババ達・おじいちゃんおばあちゃん達、ありがとうございます。人見知りも夜泣きも駄々こきも、この時期はいつか終わりがあります。みんなで愚痴ったり助けってもらったりしてこの時期を一緒に乗り越えましょう。



「嘔吐物の処理の仕方」  
 五十嵐さとみ先生



## 2月と3月は・・・

### 節分豆まき

日時: 2月2日(金) 10:30~11:10

- ・10:30~ お面の製作
- ・11:00過ぎ~ 豆まき(カラーボールで)

大山保育園年長児のやさしい鬼さんと

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

申込: 2月1日(木)まで



### おひな様を作りましょう

日時: ①2月19日(月) 10:30~11:00

②2月22日(木) 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: 子育て中の親子・興味のある方 10組

申込: 2月13日(火)まで

お子さんの足型アートの  
 おひな様です



### おしゃべり会

来年度幼稚園・保育園に入園予定の方、入園を考え中の方、おしゃべり&情報交換しましょう

日時: ①3月11日(金) 10:30~11:00

②3月14日(木) 10:30~11:00

③3月15日(金) 10:30~11:00

場所: おおやま子育て支援センター

対象: 来年度入園予定の方・考え中の方 10組  
 入園する園・時期は問いません

申込: 3月4日(月)まで

### 春のお楽しみ会

大型絵本・ふれあい遊び・ゲームなど

日時: 3月26日(火) 10:30~11:00

場所: おおやま子育て支援センター

対象: 子育て中の親子 10組

### うたってみよう

#### 「6さいのバラード」

おんなのごです 6さいです  
 ようちえんでは バラぐみです  
 あかちゃんのとくのはなし  
 しないでほしいわ  
 オシメしてたか おぼえてないし  
 いまのわたしは ちがうもの  
 5さいのこよりは おねえさんの  
 7さいよりは ちいさいけれど  
 おんなのごです 6さいです



親子ミニ運動会



2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 節分豆まき	2	3
4	5	6	7 大山よい子 ワイワイルーム	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19 おひな様を 作りましょう①	20	21 ヨカで リラックス	22 おひな様を 作りましょう②	23	24
25	26	27	28 西郷 つみきクラブ	29		

絵本の日

体操の日

ナースさとみ先生による  
 身体測定・健康相談

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。

「最近流行している感染症」  
 は裏面です



## 今月のおすすめ

### 【五目うどん】

#### 中期食への取り分け

- うどん(乾)・・・ 茹で洗って食べやすく切る
- 鶏もも肉・・・ 鶏ひき肉に変更
- 人参・・・ せん切りにする
- 皮揚げ・・・ 高野豆腐に変更、水戻しして小さく切る
- なめこ・・・ 洗ってみじん切りにする
- ねぎ・・・ 細かく切る
- しょうゆ
- 料理酒
- 塩

- ①食材の下処理をする
- ②鍋に水と人参を入れ火にかける
- ③煮立ったら鶏ひき肉を入れアクを取る
- ④調味料と残りの食材を入れる
- ⑤形態に合わせた硬さになったら出来上がり

うどんは一度茹でてから切ってまた柔らかくなるまで煮ることで大人との作り分けが簡単にできます。子ども分だけだったら細かく折りながら汁に入れて煮てもいいでしょう。この場合麺から出る塩分も考慮した味付けをしましょう。きのこ類は消化に悪いのでみじん切りにして使用することを薦めます。



ナースさとみの元気の素コーナー

## 「最近流行している感染症」

この冬は、夏に流行する咽頭結膜熱の流行、例年よりも早いインフルエンザ対応感染症の流行など、お子さんだけでなく、大人にとっても気が抜けない状況です。保育園でも1月中旬あたりから発熱での欠席や早退が増え、感染症の診断を受けたお子さんが多くなっていました。今季流行している感染症をいくつか挙げてみます。



### 【溶連菌感染症】

- 主な症状: 急性咽頭炎、扁桃炎、伝染性膿痂疹(とびひ)、中耳炎など  
中でも急性咽頭炎、扁桃炎の症状が代表的で、発熱やのどの痛みで発症するのが特徴です。  
また、首のリンパ節が腫れることも多く、のどは真っ赤になります。舌の表面は赤いブツブツの苺状になるので「苺舌」といわれます。
- 潜伏期間: 2~5日
- 感染経路: 飛沫、接触感染  
発症した場合は、適切な抗菌薬を内服して治療します。薬を内服し始めると1~2日で熱は下がり、のどの痛みも軽減します。でも途中で薬をやめると再発するので、薬は処方された指示通りに最後まで飲みきることが大切です。

### 【咽頭結膜熱(プール熱)】

- 主な症状: 高熱、のどの腫れ、咳、目やに、目の充血、流涙  
・高熱が出て、のどが赤く腫れて痛みます。  
・咳、目やに、目の充血があります。  
・頭痛、吐き気、下痢、腹痛などの風邪症状が出ることもあります。
- 潜伏期間: 2~14日
- 感染経路: 飛沫、接触感染  
感染力がとても強いので、家庭でもタオルの共用は厳禁です。  
食欲不振や全身倦怠感も伴うことが小屋、眼の症状が強い場合は眼科受診が必要になることもあります。

### 【ヒトメタニューモウイルス感染症】

- あまり聞きなれない名前ですが、2001年に発見されたウイルスで『RSウイルス』と特徴が似ています。
- 主な症状: 咳、鼻水、発熱などの風邪症状
  - 潜伏期間: 3~6日
  - 感染経路: 飛沫、接触感染  
発熱期間が平均5日と比較的長く、気道からは1週間以上ウイルスが放出されます。呼吸困難や喘鳴がひどく、4日以上熱が続くときには細菌感染症の合併により中耳炎、肺炎を引き起こすこともあります。1歳未満は重症化しやすいので注意が必要です。一旦熱は下がっても、再発熱し機嫌がよくない時は中耳炎の疑いがありますので、受診しましょう。

### 【ウイルス性胃腸炎】 ⇒ 塩素系漂白剤での消毒が必要です。(アルコール消毒は効きません)

- ◎ノロウイルス 流行性嘔吐下痢症の原因となる感染症です。
  - 主な症状: 嘔吐、下痢、脱水を合併することがあります。
  - 潜伏期間: 12~48時間
  - 感染経路: 経口、飛沫感染  
汚物処理が不十分だとすぐに集団感染を引き起こします。嘔吐物の中にも多量のウイルスが含まれていて、非常に感染力が強く、乾燥してエアロゾル化した嘔吐物を介して空気感染することもあるので、処理の仕方に注意が必要です。
- ◎ロタウイルス 流行性嘔吐下痢症をおこす感染症で、5歳までの間にほぼすべての子どもが感染すると言われています。
  - 主な症状: 嘔吐、下痢、白色便がみられることもあります。脱水がひどくなり、けいれんがみられるなどによって入院が必要になることも少なくありません。
  - 潜伏期間: 1~3日
  - 感染経路: 経口、接触、飛沫感染  
便に多量のウイルスが含まれているため、手洗いを行っても手や爪に多数のウイルスが残っていることがあるので油断できません。ノロウイルス同様、非常に感染力が強いですので注意しましょう。

季節性の感染症はもちろん、感染症の種類に限らず感染予防には、やはりうがい、手洗いが有効です。まだまだ寒い日が続きますが、元気に冬を乗り越えましょう。