

# まんまるキッズ 3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6年 2月27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



ワクワクとドキドキの春がやってきますね。お子さんの入園・入学やご自分の就活・職場復帰を迎える皆さん、お家で子育てする皆さん、心と体の調子はいかがですか。この一年、出産、子育て、引っ越しして新しい土地での生活...誰にも言えない孤独感や、たった一人で疲れ果ててしまうこともたくさんあったはず。本当によくがんばりました！パパ・ママの子育てをバックアップして下さっているおじいちゃんおばあちゃん、ありがとうございます。皆さんから温かい気持ちをたくさん頂きました。家族の温かいつながり、がんばるお母さん同士のつながり、優しい気持ちをたくさん感じました。新しい生活が始まる皆さん、応援しています。またいつでも遊びに来てください。春は、皆さんにきっとうれしい出会いが待っています。一緒に過ごしていきましょう。自分を誉めて、ゆっくりひと休みしながら、ね！



お面の完成



よーし豆まきすぞ

## うたってみよう「春がくる」

らりるれろろん はるがくる  
あいうえおやまに とけるゆき

らりるれろろん はるがくる  
かきけこうしが もうとなく

らりるれろろん はるがくる  
こどもがおもてで よんでいる



## 3月は・・・



### ●おしゃべり会 もうすぐ入園？

4月以降幼稚園保育園に入園予定・または入園を考えた方、おしゃべり&情報交換しましょう

- 日時 ①3月11日(月) 10:30～11:00  
 ②3月14日(木) 10:30～11:00  
 ③3月15日(金) 10:30～11:00

どちらでもご都合の良い日にどうぞ

場所: おおやま子育て支援センター

対象: 入園予定の方・考え中の方 各回とも7組まで  
 入園する園や時期は問いません

申込: 各回とも前日までお電話で申し込みください

### ●春のお楽しみ会

(大型絵本・ゲームなど一緒に遊びましょう)

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

ご両親・祖父母 どなたでも

申込: 3月19日(火)まで



わあ鬼が来た、鬼は外！！



参りました、鬼はお山へ帰ります。



一歳のお誕生日おめでとう！



足型アートのおひな様、みんなかわいい



### 3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 おしゃべり会	5	6 ヨガでリラックス	7 おしゃべり会	8 おしゃべり会	9
10	11 おしゃべり会	12	13 木山い子 ワイイルーム 西郷 つみきクラブ	14 おしゃべり会	15 おしゃべり会	16
17	18 おしゃべり会	19	20	21	22	23
24 31	25 おしゃべり会	26 春のお楽しみ会	27	28	29	30



絵本の日



ナースさとみ先生の  
 発育測定・健康相談



体操の日



新型コロナウイルスの感染状況により、予定を変更することがあります。



## 「新年度への準備」

は裏面です

ナースさとみの元気の素コーナー

## 今月のおすすめ

### 【五目うどん】



- 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

### 後期食への取り分け

- 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

前歯しかないお子さんが多い時期ですので歯茎で潰せる硬さが基準になりますが、後期になってきてカミカミ・ゴックンが上手になってきたら、切り方を少し大きくして、ゆで具合も少し硬くしても大丈夫でしょう。噛む力に合わない食事を続けてしまうと、噛まずに丸呑みしてしまうクセがついてしまうことがあるようです。お子さんの「噛む力・飲み込む力」を見ながら進めていきましょう。



## ナースさとみの元気の素コーナー 「新年度への準備」

4月は新年度のスタート。お子さんに限らず、新しい生活が始まるご家庭も多いのではないのでしょうか？  
実際に生活が始まってしまうと、なにかとバタバタしてしまいがちです。  
準備が必要なことは、物品をそろえることだけではありません。  
忙しくなる前に、ご家庭で話し合っておけるといいですね。



### 1) 市の集団健診や保育園での健診で、何らかの異常を指摘されたまま放置していませんか？

乳幼児期の健診は発育や栄養状態の確認、先天性な病気の有無・早期発見、健康保持や健康増進を図り、病気の早期治療につなげることを目的に実施されているものです。

特に歯科検診で虫歯の治療すすめられているお子さんは、乳歯だから生え変わるという甘く見てはいけません。永久歯の歯並びや、永久歯も虫歯になりやすいなどの影響がでると言われています。

### 2) お子さんのことを、ご家族で情報共有しましょう。

両親が帰宅するまで孫守り、保育園の送迎を担当しているおじいちゃん、おばあちゃんとの情報共有は大切です。お子さんが元気な時の生活リズムや様子をお互いに知っておくことで、体調変化に早く気付くことができます。

子どもは大人のように言葉で身体の不調を訴えることはできません。明らかな身体症状(発熱、鼻水、咳、嘔吐、下痢、目ヤニなど)だけではなく、なんだかいつもと違うと感じるお子さんから発せられるサインを見逃さないようにしましょう。

例えば...

- ・親からなかなか離れずに、機嫌が悪い(ぐずる)
- ・夜中に泣いて目が覚めた
- ・元気、活気がない
- ・いつもより食欲がない
- ・頻りに耳を触っている など

はっきりとした体調不良でなくても、お子さんが発するいつもと違うサインは、保育園にもお知らせしていただくと大変助かります。

### 3) お子さんの体調不良時は誰がどう対応するか、あらかじめ話し合っておきましょう。

- ・保育園のお迎えは誰がするか？
- ・受診は誰が連れていくか？(いつからどんな症状で、お家での様子は？と医師に聞かれたときに説明できる人)
- ・熱性けいれんの既往がある場合は、座薬をいつ誰が挿すか？
- ・保険証や診察券が置いてある場所は分かれますか？

お子さんの体調不良は突然に起こることが多いものです。迎えに行く予定だった方が、出張等で不在、どうしてもすぐには仕事から離れられないなど、特別な事情と重なることもよくあります。予測できることを家族で話し合っておけるといいですね。

### ☆☆新生活が始まる前に、生活習慣を見直しましょう☆☆

現代はどうしても夜型のせいかつになりがちですが、睡眠を意識する生活を心がけることで自然と生活リズムが整ってきます。  
早く寝ることで、すっきりと目が覚め、朝ごはんをしっかり食べて、日中は元気に遊べます。  
子どもにとっての睡眠は、疲労回復だけでなく、脳の発達や成長ホルモンの分泌を促しますのでとても大切です。とはいえ、急に変えることは難しいので、この時期に毎日5分ずつ寝る時間を早めてみてはいかがでしょうか。

毎日がんばっているお母さんたちが、ほんの少しでも心にゆとりを持てますように...