

まんまるキッズ10月



青い空の下をトンボが飛び交う気持ちよい季節になりました。
おいしい物もたくさん出てきて果物王国の山形で暮らしていることを幸せに思います。
しっかり食べて、ぐっすり寝て。子どもだけでなく、ママたちもどうか秋を満喫してくださいね。



ヨガでリラックス

日時：9日(木) 10時～11時
場所：大山保育園分園ホール
講師：佐藤優美子氏
会費：500円
持ち物：タオル、飲み物、ヨガマット
*ヨガマットない方は受付時お知らせください。
託児：定員に達しましたので締め切りました。
大人だけの参加をお待ちしています。

大山保育園 親子ふれあい運動会

プログラム
『まんまるキッズよいどん!』
パパかママと一緒に進んで
おみやげをもらってくださいね。

日時：11日(土)
だいたい10時頃の予定です。
少し早めにお越しください。
場所：五中体育館
集合場所：体育館中出入口前(スタート地点です)
申込はいりません

『子育てママ 温泉でリフレッシュ』

日時：28日(火) 13時～15時
温泉：こまぎの湯
託児場所：なんば助産院
託児スタッフ：
なんば助産院 助産師
おおやま子育て支援センター 保育士 **託児は4名まで**
会費：入浴料実費 託児料500円
*申し込みは10月1日から。
*申し込み後、別紙おたよりあります。
おたずねください。

『みんなでランチ』

日時：30日(木) 12時～13時
場所：プレイルーム
対象：子育て中の親子10組

持ち物：飲み物、おしぼりなど
食事の時に必要な物
会費：お弁当代(どこのお弁当にするかは検討中)

別紙おたより出します。



10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
絵本の日		体操の日	1	2 すくすくチェック	3	4
5	6	7	8 大山育児相談 わいわいルーム	9 『ヨガで リラックス』	10	11 大山保育園 運動会
12	13	14	15	16	17	18 『離乳食 試食会』
19	20	21	22 西郷育児相談 つみぎクラブ	23	24	25
26	27	28 『温泉で リフレッシュ』	29 『まるまる 育児教室』	30 『みんなで ランチ』	31	

* 1日から31日までハロウィンの装相
アートができます
* 離乳食試食会とまるまる育児教室は
定員になりましたので申し込みを
締め切らせていただきます



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7年9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

11月 ちょっとお知らせ

『ヨガでリラックス』

日時：20日(木)10時～11時
場所：大山保育園分園ホール
講師：佐藤優美子氏
会費：500円・託児5名まで
『ドライフラワー・ミニ
アレンジメント』
日時：26日(水)9時半～11時半
場所：プレイルーム
講師：虹の香房 渡部小枝氏
会費：500円
対象：興味のある方どなたでも
15名まで受付します。
*クリスマスリース作りです。
『ボールであそぼう』
大小、色とりどりのボールが
たくさん!夢中になって遊べます。
日時：27日(木)10時～11時
場所：大山保育園分園ホール
対象：1歳半頃から(口に玩具を
入れないお子さん)の親子10組



各行事のお問合せ
申し込みは全て電話か
来所をお願いします。



ナースさとみの 元気の素コーナー

『鼻血が出たら?』

鼻血は頭部や顔面打撲後にもみられますが、突然出ることも多く、鼻血をみた本人がとても驚き、泣き叫んでパニックになることもあります。そうすると顔に力が入り、余計に血が止まらなくなるので大人は慌てず冷静に「大丈夫だよ」と伝えてこどもを落ち着かせることが大切です。

- * 応急手当は?
 - ・すぐに鼻をつまんで椅子などに座らせますが、顔が上を向かないように少し前かがみに座らせるのがコツです。
 - ・少し強めに押さえておけば、ほとんどは10分くらいで止まります。
 - ・鼻をぶつけて出た鼻血の場合は、保冷剤などで鼻を冷やしながらの止血も効果があります。
 - ・座れない子どもの場合は横向きに寝かせて鼻を押さえましょう。
- * こんな時は病院を受診しましょう
 - ・頭を強く打ったあとの鼻血で、特にうすい色の血液の場合は頭蓋骨骨折で髄液がもれていることがあります。(ドロンとした血の塊ができるときは心配ないと言われています)
- * 20～30分以上押さえていても止まらないとき
- * やってはいけないこと!
 - ・上を向かせると鼻血が喉に流れ込み、吐いたり、気道の方へ誤嚥したりする危険性がありますのでやめましょう。



わー

教えて





離乳食

チーズ



牛乳の栄養成分が凝縮されているため、たんぱく質、脂質、ビタミンA、B₂、カルシウムが豊富なチーズ。特に、注目したいのはたんぱく質とカルシウム。これらは赤ちゃんの成長に欠かせない栄養素です。
「赤ちゃんはチーズが食べられるの?」
赤ちゃんは塩分や脂質が少ないチーズは食べられるので、種類を選んで取り入れるといいでしょう。

カッテージチーズを作ってみよう!

牛乳 500ml 酢 大さじ2
牛乳を沸騰直前まで温めて酢を入れ、ゴトゴトした塊ができてきたら、ペーパーでこします。こした汁にも栄養がありますのでご飯を炊いたり、スープなどに使用するのもおすすめです。

※アレルギー反応が出ることもあります。
アレルギー反応が出たらすぐに病院に行けるよう平日の午前中与えるようにしましょう。初めての食材を与える時には、赤ちゃんの様子をしっかりと観察しておきましょう。

食物アレルギーを恐れて、離乳食の開始時期やたんぱく質源の摂取開始を遅らせる人がいますが、それにより食物アレルギーの予防効果があるという科学的根拠はありません。食物アレルギーが疑われる症状がある場合は、自己判断せずに医師の指示を仰ぎましょう。