

きのみ通信 3月号



H31.2.27 (水) 発行

本郷ゆうし保育園 子育てひろば

<https://www.higashihoikukai.or.jp/> (11月2日より変更しています)

mail kosodate@hongouyuushi.ed.jp

稲城市東長沼 2115-2

TEL 042-401-6951

FAX 042-401-6952

3月の園庭開放は、

6 (水) 7日 (木)、13 (水)、14日 (木)、20日 (水)、27日 (水)、28日 (木) です。
※時間は、9:00~12:00 です。(11:45 には、お片付けを始めます。)

4月の園庭開放は、

3 (水)、4日 (木)、10日 (水)、11 (木)、17日 (水)、18 (木)、24日 (水)、25 (木) です。
※時間は、9:00~12:00 です。(11:45 には、お片付けを始めます。)



集合遊具について

保育園には、乳児向けの集合遊具があります。

お子さんが上っている時は、目を離さず、危険がない様に見守っていきましょう。

園庭開放は、
予約はいりません。
どなたでもどうぞ。



3月のどんぐりの会・くるみの会はお休みです。

新年度は5月からになります。

運動遊びや製作遊び、離乳食講習会などを予定しています。

是非ご参加ください。

* ゆうしとあそぼ *

3月14日 (木) **本郷児童館**にて 10:30~11:45 本郷ゆうし保育園の保育士がおたのしみシアター等保育園の子ども達が楽しんでいるあそびをお届けします。予約は要りません。是非、遊びにいらしてください。

※4月のゆうしとあそぼはお休みです。新年度は5月からになります。



稲城市の子ども家庭支援センターでは地域カレンダー「たのしいこといっぱい!」の情報をホームページに載せています。本郷ゆうし保育園の情報もごさいます。左記のQRコードより読み込みできますので、是非ご利用ください。

栄養士より ぱくぱく・もぐもぐ

日中は、暖かくなって来ましたが、朝夕は、まだ冷え込むこともあります。今月号では、バランスのよい食事の手助けとして活用できる「食事バランスガイド」をご紹介します。

「食事バランスガイド」とは…

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループからバランスよく選べるよう、コマの形と料理の写真でわかりやすく示したものです。

東京都では、【幼児向けの食事バランスガイド】が作成されていますので、参考にしてみてください。



＜活用のポイント＞

- ・食事をバランスよく摂って、適度な運動をすると、コマが回って安定する（＝健康的な生活がおくれる）ことを示しています。
- ・区分ごとに「つ(SV)」という単位を用いて、“1日にいくつ(SV)とっているか”を確かめることにより、1日に摂る目安の数値と比べることができます。
- ・1日の食事に欠かせない【水・お茶】をコマの軸、そして【お菓子・ジュース】をコマの紐で表しています。

☆お菓子・ジュースを摂りすぎると、紐が引っ張られてコマが倒れてしまいます。注意しましょう。

(東京都福祉保健局より)

看護師より すくすく・のびのび

以前は大人の病気と考えられていた花粉症。最近では子どもの発症も増えてきています。今回は、子どもの花粉症についてお知らせします。

花粉症は特定の時期に起こる季節性アレルギー性鼻炎です。症状は大人同様、鼻水、鼻詰まり、目のかゆみや充血など。程度には個人差がありますが、風邪に比べてアレルギーの鼻水は透明でサラサラしており、目の症状を伴うという特徴があります。花粉に触れる時間を減らすことが大切です。日常的な対策で花粉からお子様を守りましょう。



通常晴れて風の強い日の午後に多く散布し、雨の日に少なくなります。



可能ならマスクと帽子が望ましいですが、マスクを嫌がるお子様も多いので、せめて帽子を。



帰宅後のうがいも早くから練習し、習慣にしましょう。



洗濯物や布団は、よくはたいてから取り込んだり、布団などは取り込んでから掃除機をかけるなどして、花粉を取り除きましょう。



(<https://benesse.jp/contents/clinic/topics/10.html> 参考)



☆育児相談を行っています☆



子育てについて、食事の事、健康の事、睡眠の事やお友達の事等、なんでもお気軽にご相談ください。園庭開放やつどいでもお話を伺いますが、電話によるご相談、また来園してのご相談もお受けしております。

月曜日から金曜日 9:00~16:00 TEL: 042-401-6951

(作成者: 花田 明日香)