つくしんぼ通信4月号

中島ゆうし保育園 子育てひろば

2022.4.1 (金)

稲城市矢野口 256 TEL 042-377-3725 FAX 042-379-5725

http://www.nakajimayuushi.ed.jp/

e-mail kosodate@nakajimayuushi.ed.jp



◎お知らせ

感染症対策のため、変更する可能性があります。

HPで最新の情報をご確認ください。

◎開放やつどいに参加の方へのお願い

インターフォンを押してください。非接触型体温計で測定します。 37、5℃以上の方は、ご参加できませんので、ご了承ください。

こちらから、

稲城市の地域カレンダー (地域の遊びの情報)のHPが ご覧になれます。



こちらから、

中島ゆうし保育園のHPが ご覧になれます。



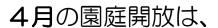
育児相談のお知らせ

中島ゆうし保育園では、子育てのことでお悩みの方に保育士・看護師・栄養士が 育児のアドバイスをさせて頂いております。お気軽にご相談ください。

受付:月曜日~金曜日 時間:9時~16時まで

保育園においで頂いての相談はもちろん、電話やメールでもお受けします。 ご来園の際は、事前にお電話でご予約ください。

※園庭開放※



7日(木)、14(木)、21(木)、28(木)です。

【時間】12:00~15:00 (14:45 にはお片づけを始めます)



※室内開放※

4月の室内開放は、



5日(火)、8日(金)、12日(火)、15日(金)、19日(火)、

22日(金)、26日(火)です。

【時間】9:30~12:30 【場所】3 階多目的ホール

(当園玄関より、外階段からおあがりください)



室内開放は、完全予約制となっております。 予約受付時間: 【平日】 12:30~17:00

※室内開放の日には・・・・※

保育士からのミニシアター・保育所体験 (LIVE配信)・ベビーマッサージ 栄養士講座・ルントカフェ等を予定して おります。

*日程は、HPや掲示でご確認ください。

食育動画 配信

調理室よりお届けしています。 HP をご覧ください。

つくしの会·すぎなの会

◎予約受付時間

- *月曜日から金曜日までの9:00~17:00です。
- *毎月1日からつどい前日の17:00までが受付になります。

(1日が土日祝日の場合は、翌日又は月曜日から受付になります。)

◎申し込み方法

電話又は、開放にお越しの際にお申し込み下さい。

※ご予約は定員になり次第締め切らせていただきます。キャンセルの場合は、お電話 にてご連絡下さい。なお一人で複数の方のご予約はご遠慮下さい。

	2023. 4. 1までに
〇 歳児	1 歳のお誕生日がくるお子さん
1 歳児	2歳のお誕生日がくるお子さん
2 歳児	3歳のお誕生日がくるお子さん



生活リズムについて

子どもたちが楽しく元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切になります。朝起きてしっかりご飯を食べて、日中は体を思いっきり動かし、夜はぐっすり眠るというように、生活リズムを整えることが大切です。早寝・早起き・朝ごはんの習慣が身につけられるように家族みんなで取り組んでいきましょう。

【朝ごはんの大切さ】

子どもの胃の大きさは大人よりも小さく、咀嚼や嚥下機能、消化する力も未熟なため、一度にたくさんの量を食べる事ができません。子どもにとっては、一回の食事がとても大切です。また、朝ごはんをしっかりよく噛んで食べる事で胃や腸が動きだし、排便習慣にも繋がります。

<朝ごはんを食べるポイント>

1.毎日決まった時間に食べる。 2.誰かと一緒に食べる。





〈朝ごはんに食べたい食材〉

Oごはん・パン

お米、パン類などはエネルギー源となる炭水化物を供給して くれます。体温を上げる働きがあり、活動の源になります。



〇納豆・豆腐・卵・牛乳など

たんぱく質を多く含む食品は、子どもの身体の成長には 欠かせない食品です。ごはんにプラスして必ず摂取しましょう。



○野菜や果物

野菜や果物に含まれるビタミン A やビタミン C には、 身体の調子をととのえ、免疫力をアップさせる働きがあります



朝ごはんを起点に、正しい生活リズムをつくることで、子どもたちは健康で元気に 生活を送ることができます。朝ごはんからスタートする「朝型」の生活習慣を身につ け、一日の生活リズムを整えるようにしましょう。



新型コロナワクチン5歳以上の子どもも対象に



効果や副反応は?

小児ワクチン接種が動き出している一方で、保護者からは「子どもの情報が少ない」といった不安な声も聞かれます。小児ワクチン接種の効果や副反応など、現段階の情報をまとめました。

有効成分3分の 1:ファイザーが開発した「mRNA ワクチン」と呼ばれるものですが、12 歳以上を対象にしたこれまでのものに比べ、1回に接種する有効成分量が3分の1になります。

接種間隔・回数:接種の間隔は3週間です。接種回数は5歳~17歳までは2回です。

ワクチン接種の効果と副反応:厚労省によると、アメリカなどの研究で、2回目の接種後7日以上たった人に対する発症予防効果が90.7%だったと報告されています。接種後は、接種した部位の痛みや倦怠感など、症状が出たケースが報告されていますが、ほとんどは1日~2日程で収まり、軽度から中程度だったとしています。

小児科医でワクチンに詳しい北里大の中山哲夫特任教授は、5歳~11歳の新型コロナワクチンの必要性について「これまでこの年齢層には接種できるワクチンがなく、無防備の状態で社会に出ていたので、予防の手段、選択肢ができるのはよいことだ」と話しています。

Oメリットについて

社会全体で感染が拡大していて、子どもたちの間でも感染が増えるのは当然。塾や学童保育、 お稽古事など、不特定多数が密に集まる場面での感染事例は実際に起きている。感染して隔離 されると、子どもにとって大きな負担で、接種のメリットはある。

〇ワクチンについての考え方

どの子が感染して、どの子が重症化するか事前に特定はできず、ワクチンを接種して備えるのは大切なこと。オミクロン株は上気道、鼻やのどで増えると言われていて、子どもは痰を出しにくかったり、気道が小さかったりして、激しくせきこんだり、呼吸困難になったりすることも考えられる。子どもにとっての上気道の感染症は侮ってはいけない。 (参考: NHK 首都圏ナビ)

