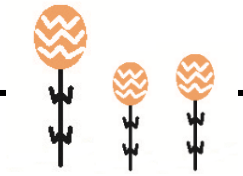
つくしんぼ通信５月号

中島ゆうし保育園　子育てひろば　　2022.5.2（月）
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✽

５月の園庭開放は、

12 日（木）、19 日（木）、26 日（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✻

５月の室内開放は、

６日(金)、10 日(火)、13 日(金)、17 日(火)、20 日(金)、24 日（火）

27 日（金)、31 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。）

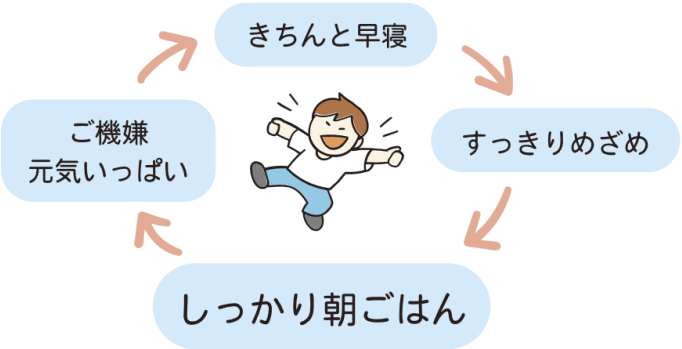
◎申し込み方法

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
０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

朝ごはんを食べよう

＜一日の生活リズムは朝ごはんから＞



★朝ごはんでしっかり栄養補給

１・朝ごはんの栄養の重要性

乳幼児期は、体重１kg あたりのエネルギーや栄養素の必要量が、大人の２～３倍です。しかし、子どもは胃の大きさが小さく、咀嚼・嚥下・消化機能も未熟です。そのため、一度にたくさんの食事を摂ることができないので、子どもにとっては、１回１回の食事がとても大切です。

２・朝：昼：夜の食事のバランス

朝ごはんは昼食や夕食と比較して軽くなりがちですが、理想はしっかりと。朝：昼：夜は同等で、そこにおやつをプラスするのがベストです。

３・朝ごはんに食べたい食材

・ごはん（米）

お米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。しっかりごはんを食べましょう。

・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、抵抗力をアップする働きがあります。

子どものマスク着用について

子どものマスク着用をめぐり厚生労働省は、正しく着用しているかよりも、子どもの体調変化に注意することや昼寝の際にはマスクを外すことなどを呼びかけています。オミクロン株では子どもへの感染も拡大し、発育状況などから無理なく着用できると判断される場合は、子どもについても可能な範囲で一時的にマスクの着用を推奨するという方針を示しています。

子どもは暑さや体の不調を、まだ自分の言葉で十分に訴えることができないため、服装や摂取するものによる暑さ調節がうまくできません。汗や体温、顔色や泣き方など、赤ちゃん・子どもの様子を、まわりの大人が気にかけましょう。

こんな症状がある時は注意しましょう

熱がこもり
熱中症のリスク

呼吸が苦しく
なり、窒息の危険

嘔吐した場合にも、
窒息する可能性

顔色、呼吸の
状態など
体調異変

熱中症にならないために

熱や日ざしから守ろう

熱のこもらない素材や薄い色の衣服を選んだり、日光を遮る帽子などを身につけたりさせましょう。

外で夢中になりすぎない

遊びに夢中になると、のどの渇きや気分の悪さなどの熱中症のサインに気づくのが遅くなります。子どもや特に乳幼児が遊びに夢中な場合には、大人が見守り休憩や水分補給をすすめましょう。

地面の熱に気を付けよう

背が低かったり、ベビーカーの利用など大人よりも地面に近い環境で過ごすことが多く、地面からの熱を受けやすくなります。子どもの高さの気温や湿度を気にかけましょう