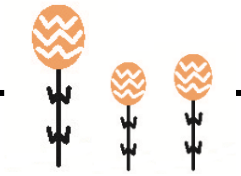
つくしんぼ通信７月号

中島ゆうし保育園　子育てひろば　　2022.7.1（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月の園庭開放は、

７日（木）、14 日（木）、21 日（木）、28 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✻

７月の室内開放は、

１日(金)、５日(火)、８日(金)、12 日(火)、15 日(金)、19 日（火）

22 日（金)、26 日（火)、29 日(金)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・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

健康的な「おやつ」のとり方

「おやつ」には、食事だけでは不足するエネルギーと栄養素を補う役割があります。ただし内容や食べ方を間違えると、将来の生活習慣病の原因となってしまうことも…。おやつは「食事の一部」と考えて栄養補給する必要があります。

今月号では、子どもに適したおやつの内容と、与える際の注意点についてご紹介します。

★おやつが必要な理由

大人と比べて子どもは、成長のためにたくさんのエネルギーや栄養素量が必要です。しかし子どもの胃は小さく、一度にたくさん食べることができません。そのためにおやつをプラスして、食事だけでは不足する栄養を補います。２歳までは３回の食事と２回のおやつ、３歳以降は３回の食事と１回のおやつで、栄養を補給するのが理想です。

★おやつの与え方のポイント

・栄養豊富な食べ物を選ぶ

必要なエネルギーと共に、不足しがちなビタミン・ミネラルを補給できる食品を選ぶことが大切です。カルシウムを多く含む牛乳やヨーグルト、鉄を含む豆乳などに、食物繊維が豊富な芋類やビタミンが豊富な果物を組み合わせるとよいでしょう。またタ食までにお腹がすいてしまった時には、ごはんをおにぎりにして与えると、次の食事を食べられなくなる心配がありません。

栄養豊富な牛乳や豆乳　＋　芋やバナナ

食事の一部を先に与える

・糖質や油脂が多いものを避ける

糖質や油脂が多く、少量でたくさんのエネルギーを摂取できてしまう甘い食べ物やスナック菓子は、次の食事に影響がでてしまうため避けましょう。また甘いおやつやスナック菓子を食べることが習慣化すると、将来の糖尿病・肥満につながる危険性があるため、幼児期はなるべく食べさせないようにしましょう。

～食べさせたくないおやつの例～

- □　菓子パン・ドーナッツ
- □　スナック菓子
- □　ソフトドリンク（乳製品を除く甘い飲み物）
- □　塩辛いもの（せんべい等）

<u>※甘いソフトドリンクについて</u>

１日あたりの摂取頻度が１回未満の子どもたちに比べて、１回以上の子どもたちでは、肥満児の発生が多いことがわかっています。さらに摂取する量が多い人ほど、菓子と油脂類の摂取量が多く、魚介類、・大豆製品・果物・野菜・乳製品の摂取量が少ない傾向にあるということも言われています。

熱中症

熱中症とは、主に初夏から夏にかけて環境に体が適応できないことで起こる様々な症状の総称です。晴天時の暑い時だけでなく、湿度の高い時（梅雨など）も起きやすく、高温多湿である梅雨明けの暑い時が最も発生リスクが高いです。

応急処置

1. **涼しい場所**に移動し、**あお向け**に寝かせる。
2. **服をゆるめ**、保冷剤やタオルで首・わきの下・太ももの付け根など**太い血管の部分を冷やします**。肌に水をかけ、濡れタオルなどで拭き、厚紙などであおぎます。
3. **水分補給**

※症状が改善しない場合は受診をしましょう。また、**Ⅲ度の可能性がある場合は救急車を呼んでください。**（https://machidake.com/より抜粋）