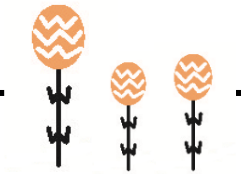
つくしんぼ通信 12 月号

中島ゆうし保育園　子育てひろば　　2022.12.1（木）
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✻

12 月の園庭開放は、

１日（木）、８日（木）、15 日（木）、22 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✻

12 月の室内開放は、

2 日(金)、6 日(火)、9 日(金)、13 日(火)、16 日(金)、20 日(火)

23 日(金)サンタが来るかも、27 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）　※12:15 には、お片付けを始めます。

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

冬野菜を食べて 寒さに負けない体づくり

日が暮れるのが一段と早くなり、冬の訪れを感じる季節となりました。これからの寒さに向けて積極的に食べたいのが、冬に旬を迎える「冬野菜」です。冬野菜には、血行を良くして体を温め、免疫力アップに効果的な栄養素を含むものが多くあります。

◆冬に旬を迎える野菜の、栄養素や特徴

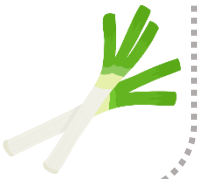
かぶ

根と葉で栄養価が異なる、一石二鳥の野菜。

- 根の部分
  …消化を助けるアミラーゼ
- 葉の部分
  …ビタミンＡやビタミンＣ、食物繊維など

ねぎ

- 血行を良くして体を温める作用がある
  アリシン（からみ成分）
- かぜ予防に効果的な
  カロテンやビタミンＣ



ブロッコリー

- 血行を良くするビタミンＥ
- 目の病気の予防に役立つルテイン
- 免疫力を高めるビタミンＡ

★茎の内部はビタミンＣが豊富。
厚めに皮を剥くことで
おいしく食べられます。

白菜

約95%は水分だが、残りの5%にはカルシウム、鉄分、リン、亜鉛、食物繊維などたくさんの栄養が詰まっている。

- 葉の部分に特に多い栄養素
  …疲労回復、免疫力を高めるビタミンＣ
- 芯の部分に特に多い栄養素
  …体内の余分な水分を排出してくれるカリウム

観光地やイベントに賑わいが戻っても束の間、11 月初めより新型コロナの感染者数が増加に転じています。日々の感染者数が気になっています。

また、早くもインフルエンザによる都内でも小学校で学級閉鎖が行われたと報道されています。いよいよ新型コロナとインフルエンザの同時流行も現実的になってきました。ワクチン接種など流行に備えていきたいです。今回は、感染性胃腸炎についてお伝えします。

感染性胃腸炎（ノロウイルス・ロタウイルス）

症状

主な症状は発熱・嘔吐・下痢です。軽い場合には嘔吐・下痢のみのことがあります。ロタウイルスでは、米とぎ汁のような白色下痢がみられることがあります。

家庭でのケア

ロタウイルスは３歳未満、ノロウイルスはすべての年齢でみられます。ロタウイルスに関してはワクチンがあります。感染した場合は脱水にならないように水分補給を心がけます。下痢から回復するのに、３～４日間かかることもあるので、食欲があれば消化のよいものをとります。

ロタウィルスは予防接種を受ける子どもが多くなり、流行はすることはなくなっています。一方ノロウィルスは数十個のウィルスで発症するのが特徴です。感染を食い止めるのが難しく、毎年保育園で流行しています。吐物や汚れた衣類などは塩素消毒を行って家庭内感染を予防してください。

家庭でできる嘔吐物の処理方法（ノロウイルス対応）

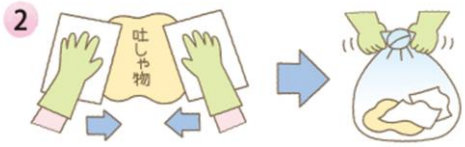
用意するもの　ペーパータオル、ビニール手袋（使い捨て）、マスク、ビニール袋数枚、0.1％次亜塩素酸ナトリウム液（水 500ml に塩素系漂白剤をペットボトルのキャップ約２杯）、バケツ

0.1％次亜塩素酸ナトリウム液で消毒する

1

汚れた衣類や寝具は消毒して洗濯機へ

2



ペーパータオルで吐しゃ物をあつめる

3

4

ビニール袋で密閉

5

手洗い