



# ほいくえんつうしん

香川保育園

令和2年度 12・1月号



## 冬にかかりやすい感染症

感染症名	一般的にはこんな症状	お家で出来るケア
インフルエンザ	<b>特徴…急に來る寒けやだるさと、3日～7日続く高熱</b> 非常に感染力が強く、冬時期に流行します。突然高熱が出る事が多く、悪寒、のどの痛み、せき、鼻水のほか筋肉痛や関節痛などを伴います。	加湿器などで部屋の湿度を高めましょう
ロタウィルス 胃腸炎	<b>特徴…灰色から白色っぽい粘土のような下痢のうんちと、激しい嘔吐</b> 突然吐きはじめ、続いて白色の水様便になります。激しい嘔吐や下痢を繰り返すため、脱水症状になりやすく注意が必要です。	・こまめに経口補水液を少しずつ与え、脱水を防ぎましょう
ノロウィルス 胃腸炎	<b>特徴…突然の嘔吐、下痢、腹痛</b> 潜伏期間は24～48時間。嘔吐、下痢、腹痛が主な症状で発熱は軽度です。通常はこれらの症状が1～2日続きます。子どもは特に嘔吐症状が多く、水分が取れないときは脱水症状への注意が必要です。	・嘔吐物や排泄物は次亜塩素酸での消毒処理を行い、よく手を洗いましょう

## ほっ♡と子育て支援

～お近くの公立保育園が  
あなたの子育てを応援します～



公立保育園(6園)では、メール配信で情報発信を行っています。お近くの保育園を“マイ保育園”として登録しませんか？  
上のQRコードを読み込み、フォームに沿って登録するだけ！ぜひご登録ください！

**新型コロナウイルス感染防止対策のため  
しばらく園庭開放を含む地域イベントの開催を  
中止します。**

詳しくはHPをご覧ください。

茅ヶ崎市こども育成部保育課 香川保育園

TEL 0467-57-6002

## ☆旬の野菜を食べよう☆

秋から冬にかけては根菜類や緑黄色野菜など、体を温め、柔らかくおいしい野菜がたくさん出てきます。日々の食事やおやつに取り入れて食べられるといいですね。

\*だいこん\*

胃腸が弱い子ども達の消化能力を高め、栄養がより体内に吸収されやすくなる。

\*りんご\*

りんごに含まれるペクチンには、おなかの調子を整えてくれる働きがあります。



# やってみよう★運動遊び

0～2歳児の子ども達にとって大切なのは、特別な運動ではなく、ハイハイしたり、歩いたり、走ったりなど、まずは必要不可欠な動きを十分に体験することです。  
お子さんとスキンシップを楽しみながら、身体を動かしてみませんか??

## ゆらいん毛布

～遊び方～

- ① 毛布やバスタオルなどに子どもを寝かせ、大人二人で持って持ち上げます。
- ② ゆ～らゆらとゆ～っくり揺らします。



しっかり握って  
静かに揺らします。

「0～5歳児の発達に合った楽しい運動遊び」より抜粋。

## まねっこハイハイ

～遊び方～

「ワンワン」「ニャーニャー」など、動物の鳴き声を真似しながら、ハイハイをします。



歩きたがる子もいますが、あえてハイハイをすることで全身運動に!

## ゆらゆら足ぐるま

～遊び方～

- ① 大人は仰向けになって膝を曲げ、子どもをすねの上に乗せます。
- ② 子どもの脇から脇腹にかけてしっかりと支え、少し体を起こしながら前後、上下にゆらゆらと揺れましょう。

いつもよりも高い視線を楽しみながら、バランス感覚が身に付きます♪



## おすすめ絵本



### ふうせんねこ せなけいこ作・絵

福音館書店

おねこさんが、「いやだ、いやだ」と言いながら怒って風船のように膨らんでしまいます。最後にはなんと・・・!  
イヤイヤ期で悩んでいるおうちのかた、思わず笑ってしまいますので、是非お子さんと一緒に読んでみてください♪

保育園の人気メニュー!

## 鮭の味噌マヨネーズ焼き(4人分)

<材料4人分>

さけ	200g
マヨネーズ	14g
味噌	14g
パセリ	0.4g

<作り方>

1. 味噌とマヨネーズを混ぜる。
2. さけに①を塗ってパセリをふりオープンで焼く。

