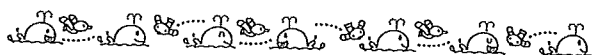
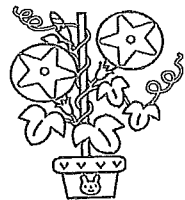




# 安井保育園の子育てだより

## ～てをつなごう～



第35号(2015.7.)

安井保育園 西宮市安井町4-15 TEL 0798-34-6677 050-3532-2857  
FAX 0798-34-0337

### にじっこひろば(育児講座)のご案内



#### 9月3日(木) “小麦粉粘土であそぼう”

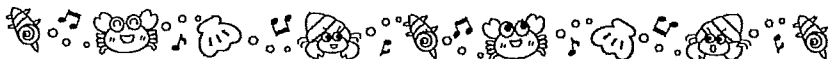
(時間) 9:55～11:00頃 申込みが必要です 8/10～8/28に申し込んでください  
(場所) 2階ホールにて (先着20組、小麦粉アレルギーのない親子)

お母さんとお子さん一緒に小麦粉に水を混ぜてこね、粘土状にしてみます。それを丸めたり、平たくしたり。感触を楽しみましょう！白い小麦粉に色をつけてみましょう。 “粉で少し服が汚れるかも！”

#### 9月10日(木) “離乳食、食べてみよう！作ってみよう！”

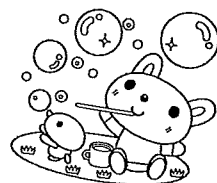
(時間) 9:55～11:00頃 申込みが必要です 7/6～8/7に申し込んでください  
(場所) 1階ランチルームにて (先着10組)

栄養士が保育園での離乳食を実際につけて紹介します。できたものを、実際に親子で試食してもらいます。またレシピをお渡ししますので、お家でも作ってみましょう。



### お知らせ “親子でいっしょに保育園” (保育園の体験)

<日時> 8月24日(月) 2歳児クラス…2012年4月～2013年3月生まれ  
8月25日(火) 1歳児クラス…2013年4月～2014年3月生まれ  
8月26日(水) 0歳児クラス…2014年4月～(12か月児以上)



いずれも、9:00～11:00前まで

子どもさんの年齢に対応したクラスに入り、午前中約2時間、室内や園庭で一緒に遊びます  
事前に申し込みが必要です。実施日の1か月前から申込みを受け付けます。先着各3組まで。  
次回は9月の予定です。

9月14日(月) 1歳児クラス 9月15日(火) 0歳児クラス 9月16日(水) 2歳児クラス

8月、9月になりますと、以下のにじっこひろばなどの申込受付が始まります。

\*10/6(火) “ミニミニ試食会” (おおむね12か月児以上～) 受付8/10～9/11 先着10組まで

\*10/15(木) “うんどうかいごっこ” …… 受付9/7～9/30 先着20組まで

\* 3日間の親子で一緒に保育園(体験保育) 2歳児クラス 10/26～10/28、1歳児クラス 11/16～11/18  
0歳児クラス 1/18～1/20…受付9/1～9/30 先着各4組

詳しくは9月発行の安井保育園子育てだよりか、ホームページをご覧ください。



# 夏に多くみられる感染症です・・・



## 手足口病

原因：コクサッキーウイルス、エンテロウイルス

症状：発熱と口腔・咽頭粘膜に痛みを伴う水泡ができ、手・足末端や臀部に水泡がみられる。水泡は破れたり、かさぶたになることなく消える。発熱はあまり高くはないことが多く、通常1~3日で解熱する。

経過：春から夏にかけて多く発生する。一般的には夏風邪の1つといえる軽い疾患であるが、まれに脳炎を伴った重症例があるため、医師による経過観察が大切。原因となる病原ウイルスが複数あるため、再発することがある。

## プール熱（咽頭結膜炎）

原因：アデノウイルス 3.7 型

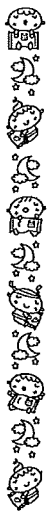
症状：目の充血、目やに、のどの痛み、39度前後の発熱が4日~1週間程続く。プールを介して流行することから、プール熱とも呼ばれる。プール、くしゃみ、感染者が使っていた食器やタオルから感染する。

## とびひ（伝染性膿痂疹）

原因：主に黄色ブドウ球菌・溶連菌

症状：始めは水泡や膿疱が破れて、びらん、かさぶたを作る。かゆみを伴うこともある。

経過：夏に多い。湿疹、虫さされ、すり傷等から感染することが多いので、注意する。急速に広がるため、早期の治療が必要、かさぶたが完全に消失するまで治療が必要。



## 朝ごはんを食べよう！！



暑い日は朝から食欲がわかない時もあるでしょうが…！大人も子どもも、午前中の活動元の朝ごはんは欠かせません。朝ごはんを食べないと…お昼におなかですいて一度にたくさんの量を食べることに。



完全燃焼されなくて身体にエネルギーがたまりやすい！太る原因になることも。



①パワーの源・主食ごはん、パン、めん類など



②筋肉や血の源・主菜、目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど



③体の調子を整える・副菜  
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物/飲み物など  
みそ汁、スープ、牛乳など

## 簡単朝食レシピ！

①~④がそろった食事ができたらいいですね！

### “野菜入りココット”

- ① 耐熱皿に人参、ブロッコリー、キャベツなどの野菜を入れる。
- ② 玉子を真ん中におとす。
- ③ ラップをかけて電子レンジで1分加熱すれば、でき上がり！！

(黄身を、つまようじか何かで穴をあけて、はじけるのをふせいでください。)

\*玉ねぎやじゃがいもの千切りにベーコンやハムを組み合わせるとおいしいです。

\*前日に野菜の準備をしておけば、朝、玉子を入れて1分でできあがりです！

