

# 4月の予定



## おはなし会「大型絵本」

4月9日(月)10:00~

赤ちゃんでも楽しめる絵本の読み聞かせを行います♡

(申し込み 7日(土)まで 参加費 無料)



## ママクラブ「子ども用イス(踏み台)」

4月14日(土)10:00~

牛乳パックを使用して作ります！好きな布を貼って可愛くしましょう♪

(申し込み 12日(木)まで 参加費 無料)



## クッキング「フキいちごパイ」

4月17日(火)10:00~

旬のいちごを使ったとても簡単でおいしいスイーツを作ります！

(申し込み 14日(土)まで 参加費 300円)

## なかよしランド「園庭散歩&大型遊具」

4月25日(水)10:00~

園庭に咲く桜を見ながらのお散歩や大型遊具でいっしょに遊びませんか？

(申し込み 前日まで 参加費 無料)



## ちくちく工房 ~手芸サークル~

毎週金曜日10:00~

小物入れやかばんなどを作っています☆



## 「ま〜なひろば」毎週木・金曜日

◎ 4月12日(木)、13日(金)は身体測定をします。

◎ 4月19日(木)はこいのぼり制作をします。

ミニ講座は「予防接種について」です。

また、12:30~14:00迄 育児相談も行っています。

\*場所 スポカルイン黒石  
2階 親子アリーナ

\*時間 9:00~12:30



平成30年度 4月号

# あけぼの保育園 支援だより

## <4月>

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 ま〜な	6 ま〜な ちくちく工房	7
8	9 おはなし会	10	11	12 ま〜な	13 ま〜な ちくちく工房	14 ママ クラブ
15	16	17 クッキング	18	19 ま〜な	20 ま〜な ちくちく工房	21
22	23	24	25 なかよし ランド	26 ま〜な	27 ま〜な ちくちく工房	28
29	30					

## ☆ あけぼの保育園 子育て支援センター

### ◎ 園庭及び支援センター開放時間

毎週月曜日 ~ 土曜日 (8:00~13:00)

※ 上記で毎日開放していますので、自由に都合のいい時間にお越しください。



気軽に遊びに来て下さいね♪



## 食育広場



### 食べるときの 机・椅子・姿勢



椅子に座っての食事は、1人でお座りができるようになる頃を目安に行います。テーブルは肘を曲げた状態で腕を90度に置ける高さに。椅子は、ももが圧迫されないこと、足の裏がきちんと床に着くこと、猫背にならず楽な姿勢で座っていただける物を選びましょう。また、両肘を広げても隣とぶつからない距離をとることも大切です。心がけましょう。

## おいしい絵本

### 『おいしいよ』

作/やまだうたこ (プロンズ新社)



いちごやさくさくビスケット、おにぎりにスープなど美味しい食べ物がたくさん登場します。絵本を読みながら、食べるまねや飲むまねが楽しめます。可愛いくまさんといっしょに、もりもりご飯を食べちゃいましょう♪



あけぼの保育園  
〒036-0321  
黒石市あけぼの町95  
TEL 53-1992  
FAX 53-5525





# 生活リズムを身につけよう

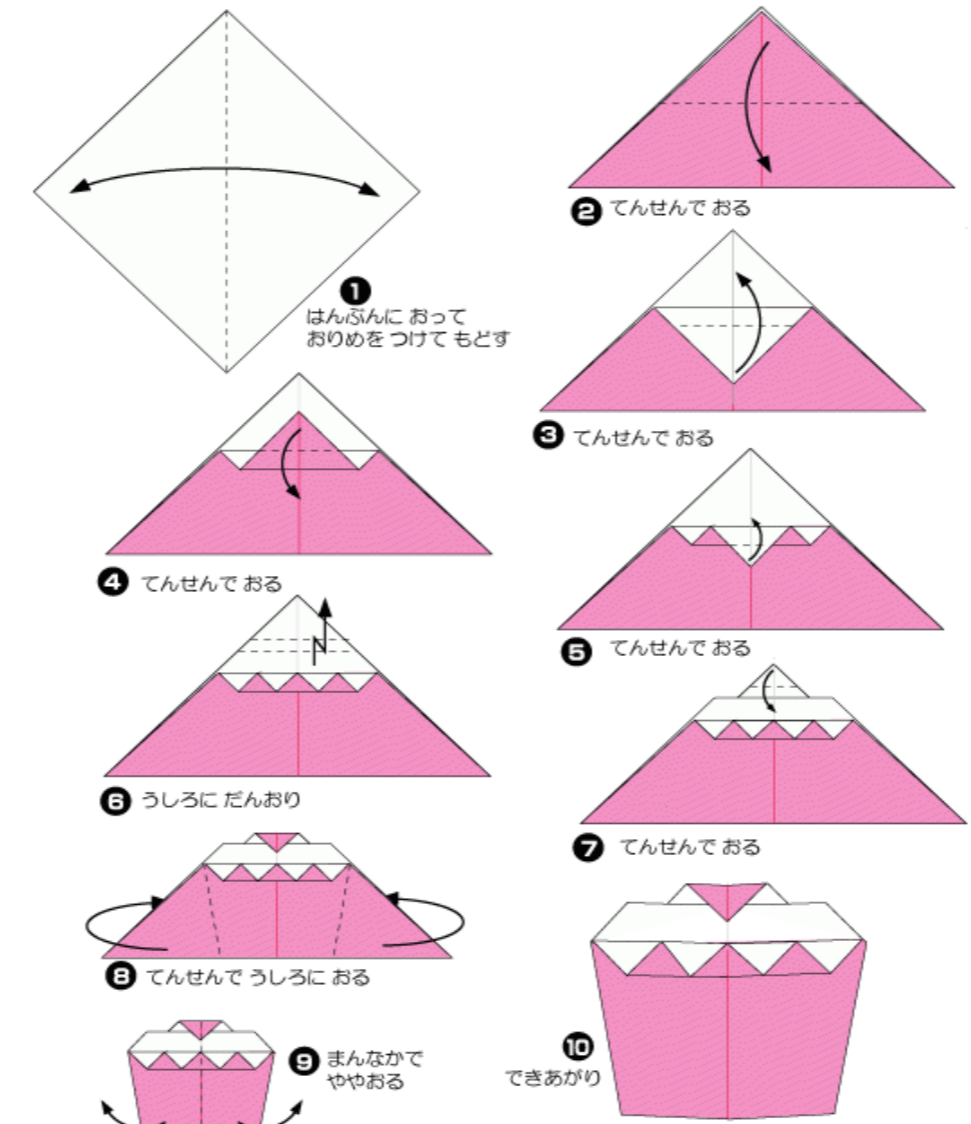
入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

- ① 早寝早起きを意識して**  
眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるように促してみましょう。
- ② 朝ごはんを食べよう!**  
朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。
- ③ うんちは済んだかな?**  
朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。



# 親子であそぼう!

## ☆ おりがみ ☆



## 4月乳幼児健診 (場所: スポカルイン黒石)

健診別	実施日	対象者	受付時間
乳児健診	4/10(火)	H29年 12月生	午後0:15~0:30
1歳6カ月児健診	4/19(木)	H28年 9月生	午後0:30~0:40
2歳児健診	4/11(水)	H27年 9月生	午後0:30~0:40
3歳児健診	4/18(水)	H26年 9月生	午後0:15~0:30



# かんたんクッキング

## いちごチョコビスケット

- 材料 (8~10個)  
いちご.....8~10個  
ビスケット(直径6cmくらい).....2枚  
板チョコ(ホワイト).....1枚(45g)
- 作り方



- ① ビスケットはポリ袋に入れ、めん棒などでたたいて細かく砕き、皿などに広げておく。いちごは汚れを落とす。
- ② 板チョコは包丁で刻んで耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加熱し、ゴムべらで混ぜる。ラップをかけてさらに電子レンジで30秒加熱し、混ぜながら完全に溶かす。
- ③ いちごのへたを持ち、②の溶かしたチョコをつけ、①のビスケットをまぶしつける。そのまま涼しい場所に置き冷やし固める。

●ポイント ~へたをつまみながら~  
いちごにチョコとビスケットを順にまぶすとき、へたの部分を指でつまみながらやると、手が汚れません。



## 4月休日救急当番医

実施日	病院・診療所名	住所	TEL
1(日)	盛耳鼻咽喉科	浜町3	53-1187
8(日)	黒石市あけぼの病院	あけぼの町5-2	52-2877
15(日)	かきさか医院	寿町1-6	53-2255
22(日)	山谷胃腸科内科	温湯上川原7-10	54-8370
29(日)	兼平医院	市ノ町1-8	52-3305
30(月)	寿町クリニック	寿町43-3	53-5420



## 赤ちゃんが高熱、でも慌てないで! 突発性発しん

6か月から1歳くらいの子どものがかかることが多い病気です。この病気で初めて熱が出た! という事も少なくありません。でも、子どもは比較的元気なことが多いもの。水分補給を心がけ、家庭で安静にして過ごせば心配ありません。



### 主な症状

- 突然の高熱 (38~39℃)
- 熱が下がるころに、全身に大小さまざまな発しん
- 熱があると不機嫌になり、下痢を伴うことも