

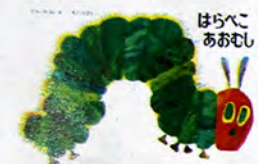
# 4月の予定

「おはなし会」～大型絵本～

4月6日(水)10:00～

「はらぺこあおむし」のおはなしを聞きに来ませんか??

(申し込み前日まで 参加費無料)



クッキング「鮭の炊き込みご飯」

4月13日(水)10:00～

保育園の給食のメニューにもある鮭の炊き込みご飯を作ります♪ぜひご参加ください◎

(申し込み4月9日(土)午前まで 参加費300円)



「なかよしランド」～園庭散歩～

4月27日(水)10:00～

お花見をしながら、園庭でお散歩をしたり大型遊具であそびますよ♪

(申し込み前日まで 参加費無料)



★行事がない日もお気軽に遊びに来てください。

「ま～なひろば」  
毎週木・金曜日

\*場所 スポカライン黒石  
2階 親子アリーナ  
\*時間 9:00～12:30

◎ 第3木曜日はこいのぼりの製作をします。



平成28年度 4月号

あけぼの保育園  
支援だより

<4月>

月	火	水	木	金	土	日
				1 ま～な ちくちく工房	2	3
4	5	6 絵本読み 聞かせ	7 ま～な	8 ま～な ちくちく工房	9	10
11	12	13 クッキング	14 ま～な	15 ま～な ちくちく工房	16	17
18	19	20	21 ま～な	22 ま～な ちくちく工房	23	24
25	26	27 園庭散歩	28 ま～な	29	30	

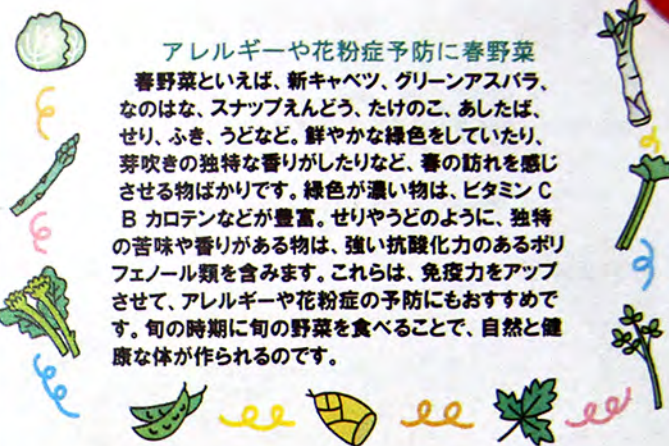
☆あけぼの保育園 子育て支援センター

◎ 開放時間：月曜日～土曜日(8:00～13:00)

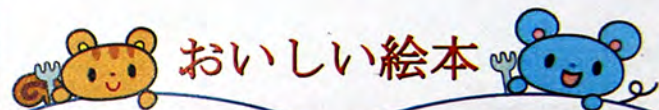
\*木・金曜日…ま～な

\*金曜日……ちくちく工房  
(手芸サークル)

気軽に遊び  
に来て下さ  
いね♪



アレルギーや花粉症予防に春野菜  
春野菜といえば、新キャベツ、グリーンアスパラ、  
なのはな、スナップえんどう、たけのこ、あしたば、  
せり、ふき、うどなど。鮮やかな緑色をしていたり、  
芽吹き独特な香りがしたりなど、春の訪れを感じ  
させる物ばかりです。緑色が濃い物は、ビタミンC  
B カロテンなどが豊富。せりやうどのように、独特  
の苦味や香りがある物は、強い抗酸化力のあるポリ  
フェノール類を含みます。これらは、免疫力をアップ  
させて、アレルギーや花粉症の予防にもおすすめです。  
旬の時期に旬の野菜を食べることで、自然と健  
康な体が作られるのです。



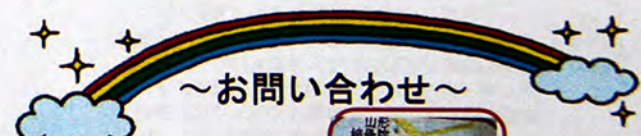
おいしい絵本

「変なお茶会」



年に1度だけ「例の招待状」が届きます。  
これを受け取った人は、世界各地からいろ  
いろな交通手段を使ってやって来ます。  
たどり着いた人たちを待っているのは、なんと岩山から噴き出す  
天然のココア!おいしい香りに包まれる不思議なお茶会の始まりです。  
終わるとまた、元の生活に戻ることも、来年への約束となって期待感  
も高まります。

作・絵：佐々木マキ(絵本館)



～お問い合わせ～

あけぼの保育園



〒036-0321

黒石市あけぼの町95

TEL 53-1992

FAX 53-5525



# 簡単クッキング

## ～春のホットコールスロートースト～

### 材料(2人分)

- 食パン.....2枚
- 春キャベツ.....1/8個
- コーン缶.....大さじ2
- ロースハム.....1枚
- マヨネーズ.....大さじ3
- 塩.....小さじ1



### 作り方

- 1 春キャベツは千切りにし、塩をまぶして少し置き、手でしっかりと絞って水気を切る。ハムは千切りにする。
- 2 1にコーン・マヨネーズを混ぜ合わせてパンにのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで5分程焼く。

### 3～5歳児に必要なエネルギーの量は？

幼児は体が小さいわりに、身体の発育や運動量精神の発達が著しいので、体重当たりに必要なエネルギー量はなんと大人の2倍にもなります。厚生労働省が定める「食事摂取基準」では、推定エネルギー必要量を男子1300kcal、女子1250kcal、としています。生涯の健康の基礎になると同時に、消化機能が未発達なこの時期、消化がよくバランスのとれた質のよい食事でエネルギーをしっかりと補うことが大切です。



# 子どものけがと病気

## ～のどの症状が特徴的な病気は？～

のどに症状が出る感染症はたくさんありますが、合併症に特に注意したいのが、溶連菌による扁桃炎や、おたふくかぜです。

### 扁桃炎

#### 扁桃炎の合併症

扁桃炎を繰り返すときは摘出手術を検討しても

溶血性連鎖球菌による扁桃炎(溶連菌感染症)の場合、重症になると腎炎やリウマチ熱、うつ病などの合併症を起こすことがあります。合併症予防のためには、医師から指示された期間、抗生物質を飲み続け、きちんと治療をすることが大切です。

幼児はもとも扁桃腺が大きくなり炎症を起こしやすいのですが、年に4～5回以上、扁桃炎を繰り返すときは、扁桃腺の摘出手術を検討した方がよい場合があります。耳鼻科で相談を。

#### 特徴

溶血性連鎖球菌、黄色ブドウ球菌などの菌に感染して、のどの奥の扁桃腺に炎症が起こった状態。発熱後、後方に膿が積っている、腫れたり抵抗力が落ちたりしたときなどに、再発することがあります。

#### 症状と治療

扁桃腺が真っ赤になって腫れ上がり、40度近くの熱が出ます。熱の割には元気がありますが、のどの腫れと痛みで喉を飲み込むのも辛いことも。医療機関を受診し、抗生物質を服用して治療します。



・こまめに水分補給を。  
・のどの痛みがあるときはゼリーやプリン、スープなど、のど越しのよい軟らかい食事をとらせませう。



### おたふくかぜ(流行性耳下腺炎)

#### おたふくかぜの合併症

子ども時代にかかっていなければ大人も要注意

子どものおたふくかぜでは、高い確率で髄膜炎が起こることが知られています。他に肺炎や難聴などの合併症を起こすこともあるため、熱が長く続くときや頭痛、腹痛があるときは、急いで医療機関を受診します。

また、成人してからおたふくかぜに感染すると症状が重症化しやすく、卵巣や精巣が腫れ上がって不妊の原因になることも。子どもの頃にかかったかどうか不明な人は、病院で抗体を調べてもらうこともできます。

#### 特徴

ムンプスウイルスにより、耳下腺に炎症が起こるのが流行性耳下腺炎です。飛沫感染で感染し、潜伏期間は2～3週間。耳の下からあごにかけて顔が大きく腫れることもあるため、通称おたふくかぜと呼ばれます。

#### 症状と治療

38度前後の熱が数日続き、耳の下に腫れと痛みが出ます。腫れ方や程度は人によりさまざま。感染しても症状が現れない不顕性感染もあります。特別な治療法はなく、水分補給と安静に気をつけて治療を待ちます。



・耳下腺の腫れがひどくまで登園禁止(登園には治療証明が必要)。  
・1歳を過ぎると任意で予防接種が受けられるので推奨しましょう。



## 4月のおりがみ

### てんとうむし



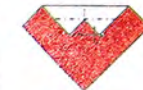
1 裏を上にして、縦線半分に折り、折り目を付けて戻します。



2 図の位置で谷折りをします。



3 角を折り上げます。



4 上の1枚のみ、後ろに折ります。



5 両側を後ろに折ります。



6 角を後ろに折ります。



7 顔と模様を描いて、できあがり。



## 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	4/8(水)	H26年12月生	午後0:15～0:30
1歳6カ月児健診	9(木)	H25年9月生	午後0:30～0:40
2歳児健診	16(木)	H24年9月生	午後0:30～0:40
3歳児健診	15(水)	H23年9月生	午後0:15～0:30

## 4月休日救急当番医

実施日	病院・診療所名	住所	TEL
3(日)	黒石あけぼの病院	あけぼの町5-2	52-2877
10(日)	盛耳鼻咽喉科	浜町3	53-1187
17(日)	小野レディースクリニック	弥生町5-1	59-2020
24(日)	田村眼科	一番町1-8-3	53-1256
29(金)	山谷胃腸科内科	温湯上川原7-1-0	54-8370