

あけぼのことも園

支援だより



<6月>

B	月	火	水	木	金	±
₩°0 €0 0 €0 0 €0 0 €0 0 €0 0 €0 0 €0 0 €						1
2	3	4	5	6 き~ な	7 き~な ちくちくエ票	8
9	10	11 ママ クラス	12	13 *~ \$	1 4 き~な ちくちく工房	15 /17
16	17	18	19 なかよし ランド	20 き~ ♥	21 き~な ちくちくエ票	22
23/30	24	25	26 HIP HOP #>Z	27 き~ な	28 *** ****	29

☆ あけぼのこども園 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。



◎ 育児相談や一時預かり保育も行っています。





<ママクラブ>「離乳食試食会」 6月11日(火)10:30~

月齢に合わせた離乳食についての

お話や試食をしながら簡単なレシピを紹介します。



※申し込み 7日迄 参加費 無料

<クッキング>「キラキラ★簡単グミ」

6月15日(土)10:00~

星のようにキラキラしているグミ★ かき氷シロップで簡単に作れます。

おやつにどうぞ! ※申し込み 10日迄

<なかよしランド>「シャボン玉」

6月19日(水)10:00~

子ども達が好きなしゃぼん玉遊び☆親子一緒に楽し みませんか? ※申し込み 前日迄 参加費 無料

<HIP HIP 体験ダンス>

6月26(水)10:00~學 《 學 學 學 學 學 皆で踊りましょう! ※申し込み 前日迄 参加費 無料

<ちくちく工房 ~手芸サークル~>

毎週金曜日 10:00~

作りたい物を自由に作って楽しみませんか?





「美郷こども園」「アリス保育園」「中郷こども園」 「あけぼのこども園」4園合同で開催しています。 子育てをもっと楽しみたい方、親子で広々とした場所で 遊びたい方、ママ友を作りたい方、育児に不安を抱えて いる方等、一度遊びにおいでください。

開催日:毎週木曜日・金曜日 【9:00~12:30】 場 所:スポカルイン黒石 2F 親子アリーナ【 無料 】

◎6月13日(木)、14日(金)は身体測定をします。 ◎6月13日(木)のミニ講座は「歯について」です。 ◎6月20日(木)は七夕製作をします。

また、12:30~14:00迄 育児相談も行っています。





子育てポイント!

「☆夜泣き・夜驚☆」

「泣き止まない」「夜中に何かに怯えるように激しく泣くことが ある」このようなことは多くの場合、病気ではなく、「睡眠リズ ムの未熟」が原因のようです。

泣き方は? →繰り返し泣くなら腸重積の可能性もあり 全身状態は?→皮膚(オムツかぶれ、湿疹)・虫歯・骨折・脱臼 発熱は? →風邪などの感染症・中耳炎 ~家庭でできる緩和ケア~

・ 夜泣きは生後6ヶ月~2歳頃までの子に多く見られ、 夜驚は2 歳~6歳頃の子どもが数分泣き叫びます。どちらも治療の必要は なく、成長と共に見られなくなります。そのためにも、早寝早 起きの習慣をつける、日中は外遊びなどで元気に遊ぶ、17時 以降の昼寝は控えるなどです。工夫をしながらも、お父さん、 お母さん肩の力を抜いて子育てを楽しみましょう!

おすすめ絵本

『おさんぽ おさんぽ』

作・絵/広野 多珂子(福音館書店)



小さな子どもにとってながぐつは特別!雨上がりにながぐつ で飛び出せば、心踊るおさんぽの始まりです。そして、なん といっても最高なのは最後に水たまりに飛び込むとき。 子どもたちの目がキラキラしちゃいますね。



アトピー・性皮膚炎

顔やひざの裏、首や耳の付け根などにかさかさ した湿しんができ、激しいかゆみが続くようなら、 アトピー性皮膚炎かもしれません。乳幼児期に 発症することが多く、特定の食べ物やダニなど に対するアレルギー反応で起こります。医師の 診断を受け、気長にケアを続けていきます。



日常生活で心がけたいこと

- ●生活リズムを整える
- 睡眠をたっぷりとる
- ・保湿で皮膚の乾燥を
- 体を清潔に保つ
- 栄養バランスのよい食事
- ●つめは短く切る
 - ペットの毛、ほこりやダニなど原因 になるものをできるだけ取り除く



食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの 健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、い つもより衛生的に過ごすように心がけてください。

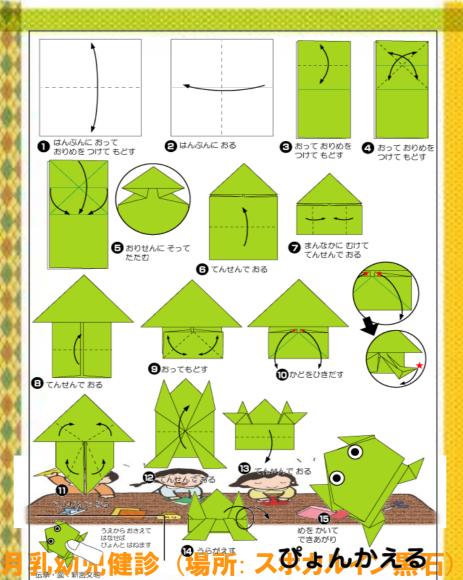
予防のポイント

- **1** 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたった ものは食べない
- 2 魚や肉は十分に火を通す
- 3 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
- 4 まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で 殺菌する
- 5 調理前や食事の前、トイレの後 にはせつけんで手指を洗う
- 6 手指に傷がある場合はブド ウ球菌に感染しやすいの で注意する





☆ おりがみ ☆



Mr Marin Ma			
健冷診別	実施日	対 象 者	受付時間
乳児健診	6/11(火)	2019年2月生	午後0:15~0:30
1歳6カ月児健診	6/20(木)	H29年11月生	午後0:30~0:40
2歳児健診	6/12(水)	H28年11月生	午後0:30~0:40
3歳児健診	6/19(水)	H27年11月生	午後0:15~0:30



かんたん クッキング



人気絶頂!チーズタッカルビ

●材料(2人分)

鶏もも 300g ・キャベツ 2枚 人参 1/3本 ・玉ねぎ 1/2個 ・ ゴマ油 大さじ1 ★洒 大さじ2 ★コチュジャン 大さじ2

• とろけるチーズ 40g



●作り方

★砂糖

★醤油

- ① キャベツをざく切り、人参を短冊切り、玉ねぎをくし切りに 切る。
- ② 鶏もも肉を一口サイズに切り、ポリ袋に入れ、★の調味料に漬け 込んでおく。(10分以上漬けると味が染みておいしいです!)
- ③ フライパンにゴマ油を引き、中火で②を炒める。

大さじ1

大さじ1

- ④ さっと 火が入ったら野菜を全て加え、炒め煮にする。
- ⑤ 全体に火が通り、味が馴染んできたら、真ん中に穴を作り、チー ズをイン!
- ⑥ チーズが溶けたら完成です。
 - 注) 焦げ付きやすいので、火加減には気を付けて下さいね!

*お皿に盛りつけても ok! ホットプレートでパーティにもどうぞ!

6月休日救急当番医

実施日	病院・診療所名	TEL
2(目)	盛耳鼻咽喉科	53-1187
9(目)	ちとせクリニック	53-7228
16(日)	かきさか医院	53-2255
23(日)	田村眼科	53-1256
30(日)	山谷胃腸科内科	54-8370

