2020年 8月号

幼保連携型認定こども園

あけぼの

こども園

＜8月＞

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 なかよしランド	5 お祭りごっこ	6 ま～な	7 ま～な ちくちく工房	8 おはなし会
9	10 山の日	11	12	13 ま～な お休み	14 ま～な お休み	15
16	17	18	19 ママクラブ	20 ま～な	21 ま～な ちくちく工房	22
23/30	24/31	25	26	27 ま～な	28 ま～な ちくちく工房	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。

8月の予定

＜なかよしランド＞「水遊び」

8月4日(火)10:00～

全身で水遊びを楽しもう！タオルと着替えを忘れずに

※申し込み 前日迄　参加費無料

＜ミニお祭りごっこ＞「宵宮の雰囲気を味わおう！」

8月5日(水)10:00～

みんなでお祭り気分！ヨーヨーもあるよ！

※申し込み ３日迄 参加費無料　先着３組限定

＜おはなし会＞「大型絵本」

8月8日(土)10:00～

子どもたちに大人気の大型絵本です！

♪～♪～♪　※申し込み 前日迄 参加費無料

＜ママクラブ＞「乳児玩具」

8月19日(水)10:00～

持ち運べるちょっとした玩具作りをしませんか？。

空容器を使って簡単に出来ます！

※申し込み １２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？

【あけぼのこども園】
黒石市あけぼの町95
TEL　53－1992
FAX　53－5525
HP　https://akebono-hoiku.jp/

「ま～なひろば」

「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　｛1回目 9:30～ 10:30｝

(各10組限定)　｛2回目 11:00～12:00｝

場　所：スポカルイン黒石 2F　親子アリーナ【 無料 】

◎身体測定はありません。（新型コロナウィルス防止対策）

◎８月20日(木)は製作の日です。

◎8月６日（木）ミニ講座は「絵本について」です。

また、12:30～14:00迄 育児相談も行っています。

★8月１３日(木)、１４日(金)は、ま～なはお休みとなります。

子育て相談室！おしえて！

「便秘がなかなか改善しないのですが・・・」

・硬くなってしまった便は、排便時に苦しんだり、痛み、出血があったりして、幼い子どもたちの場合は傍でみることが辛くなることがあります。子どもたちはたくさん汗をかくので、水分不足になっていることがあります。また、腸が未熟で、便を押し出す機能が十分でないことも考えられます。

繊維性の食品、水分摂取や食品に気を付け、食生活での腸の蠕動（ぜんどう）運動を促す工夫や、適度に体を動かして遊ぶことを継続していきましょう。牛乳・ヨーグルトなどもおすすめです。また、お腹を温めて、のの字に優しくマッサージすることも効果があります。

頑固な便秘は早めに医師等の専門機関でお子さんにあった治療の方法を相談することをおすすめします。

おすすめ絵本

『こぐまちゃんのみずあそび』

作 /くろだ かおる　絵 / せな　けいこ（フレーベル館）

こどもが大好きな水遊び。最初はじょうろを使ってささやかに始まったこぐまちゃんの水遊びですが、しろくまちゃんがホースをもってきたことからおもしろさはエスカレートし……。大満足のあとは、思い切りよく切り上げてシャワーへ。胸のすくような楽しさです。

「ヘルパンギーナ」に 注意

のどの奥に水ほうができる「ヘルパンギーナ」がはやっています。夏かぜの一種でそれほど心配はありませんが、のどの痛みが強く、食事や水分がとりにくくなるのが特徴。高熱が３日以上続いたり、水分をとれないようなときは急ぎ病院へ。

症状

- 38 ～ 40℃の高熱が２～３日続く
- のどの奥に白いぶつぶつができる
- のどの痛み
- 食欲不振など

ケア

- かぜと同じケア
- こまめな水分補給
- 薄味のスープや豆腐、プリンなど、のどごしと消化のよい食事

熱が下がって、いつもどおり食事ができるまでは、園をお休みしましょう。

あせもを防ぎましょう

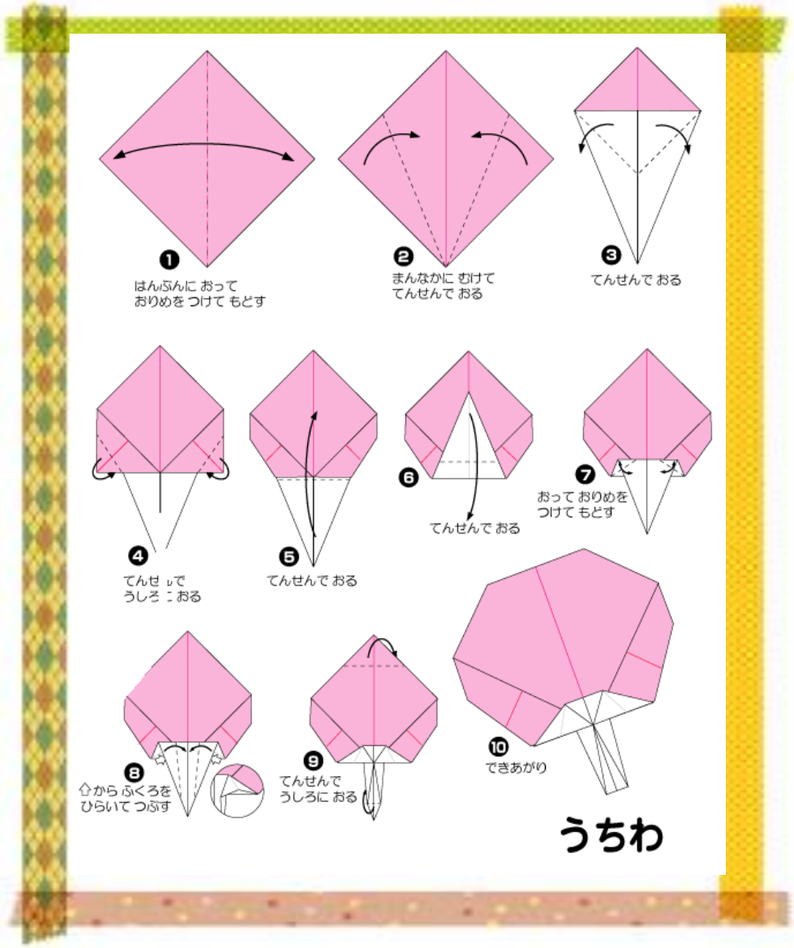
あせもは、おでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

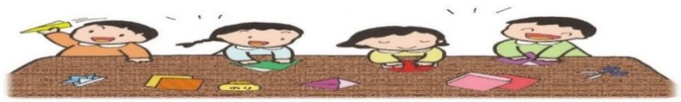
あせもを作らない 3つのポイント

1. 薄着が基本
2. 吸湿性のよい木綿の肌着を着る
3. 汗をかいたら着替える、タオルでふく、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に

つくってあそぼう！

☆ おりがみ ☆





8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	8/25(火)	R2年 3月生	午後0:15～0:30
1歳6カ月児健診	8/6(木)	H30年 12月生 H31年1/1～18生	午後0:30～0:40
3歳児健診	8/5(水) 8/26水)	H28年 12月生 H29年1月生	午後0:15～0:30

※２歳児健診の対応については、検討中です。

かんたんクッキング

【夏バテ解消さっぱり冷やし塩ラーメン】

●材料（１人分）

- サッポロ一番塩ラーメン・・・１袋
- 豚肉の薄切り・・・・・・・・数枚
- 水菜・・・・・・・・・・・・１株
- きゅうり・・・・・・・・・・１本
- ミニトマト・・・・・・・適量
- 梅干し・・・１個

●作り方

① 付属のスープを水によく溶かしてから、たっぷりの氷を入れて冷やしておく。

② 鍋にお湯を沸かして、お肉⇒麺の順に茹でる。

③ ②と並行して具材の準備をする。きゅうりは、１/3 は千切り、残りはおろし金でおろす。

④ 麺を茹でる時間は表示時間プラス１分。（今回は４分）茹であがったら氷水にとる。

⑤ 盛り付けて、最後に梅干しと付属のすりごまをのせたら完成！

※氷ときゅうりの大きさで味が変わるので、最初はスープときゅうりは少なめに盛って、食べながら加減するとよいかもしれませんね！

8月休日救急当番医

実施日	病院・診療所名	TEL
2(日)	黒石あけぼの病院	53-2877
9(日)	田村眼科	53-1256
10(月)	山谷胃腸科内科	54-8370
16(日)	兼平医院	52-3305
23(日)	佐々木内科 小児科 医院	53-5125
30(日)	たかはし内科循環器科クリニック	59-2200