



支援センターだより

3月

各支援センター連絡先

- ◎旭地域子育て支援センター(旭保育園内)
TEL 0867-27-2700 0867-27-2733(相談電話)
 - ◎中央地域子育て支援センター(中央かめっこ保育園内)
TEL 0868-66-7005 0868-66-7830(相談電話)
 - ◎柵原地域子育て支援センター(柵原西保育園内)
TEL 0868-62-1009
 - ☆利用時間 月～金 9:30～16:30
 - ☆出前保育 10:00～14:30
- 各支援センターにより時間・場所が異なりますので
利用の際は各支援センターにお尋ね下さい。

支援センターをご利用の方へお願い

- ・飲食が出来るようになりましたので、お弁当を持参し飲食をしても構いませんので、ゆっくりして下さいね。
- ・インフルエンザ等の感染症も見られますので、お気をつけ下さい。
- ・咳・鼻水・下痢等の症状がある場合は ご利用をお控え下さい。
- ・使用後の紙パンツは 各自お持ち帰り下さい。

この前 年が明けたと感じていたのに もう3月。

1月は往ぬる、2月は逃げる、3月は去る。ということわざがありますが、日にちが過ぎるのは早い気がしますね。

今年度も、たくさんの方に支援センターをご利用して頂き、ありがとうございました。

沢山の出会いがあり、沢山の楽しい時間を過ごすことが出来て、本当に良かったです。

来年度も楽しい行事やイベントを考えて、皆様のご利用をお待ちしています。

一年間 ありがとうございました。

自我のめばえ

1歳前後、鏡に映った自分の姿を見つけ、次第にそれが自分だと気づきます。「自分」を意識し始める最初の姿です。この後、より自分を強く意識する中で、自分の思いを伝えたくて、ときにはひっくり返って泣くこともあります。大人にとっては扱いにくい姿ですが、こうして自分を表すことは、自分を作っていく核になるといわれています。大事に守り、育てていきたいですね。

これってOK? 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

○ お勧め	× 避けたい物
リンゴのすりおろし 整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。	柑橘類 腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。
おがゆ、おじや 整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。	パン、バター、チーズなど 脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。
やわらかく煮た野菜スープ 消化がよくなり、水分補給にもなります。	生野菜・繊維の多い野菜 消化がよくなり、水分補給にもなります。

冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア

- × 牛乳
- ジュース

子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

3月3日は耳の日

子どもによく見られる「中耳炎」発達途中の子どもは細菌やウイルスが奥まで入りやすく、風邪をひいた後にも発症することが多いようです。ご家庭で出来るおすすめ健康チェック!

- ① 耳垢、耳垂れがないか。
- ② 鼻水をすする・強くかむことがないか。
- ③ 耳をひっかく、引っ張る等の癖はないか。
- ④ 大きな声でなければ聞こえないという事はないか。

この機会に確かめてみてはどうですか。

旭地域子育て支援センター	中央地域子育て支援センター	柵原地域子育て支援センター
<p>1日(金) ひな祭り会 10:00～ 保育園の友達と一緒にひな祭り会に参加しましょう。</p> <p>12日(火) すまいる測定 10:30～ 身長・体重の計測をします。愛育委員さんも一緒にして下さるので、安心です。</p> <p>14日(木) お愉しみ会 10:30～ 支援センターで楽しい出し物を用意しています。たくさんの方のご参加、お待ちしております。</p>	<p>1日(金) ひな祭り会に参加 10:00～(保育園ホール) 保育園のひな祭りに参加します。支援センターのお雛様も飾っています。</p> <p>5日(火) のびのび広場 10:00～(支援センター) 今回は新聞紙を使って遊びます。若松先生が来てくださいます。</p> <p>6日(水) すまいる測定 10:30～(支援センター) 最後のすまいる測定です。身長・体重を測ります。</p> <p>19日(火) お別れ会 10:30～(支援センター) バルンアートを楽しんだり、お菓子を食べながら、おしゃべりを楽しみましょう。</p> <p>☆ 出前保育 中央児童館 10:00～12:00 4日 11日 18日</p> <p>☆ 保育園行事 1日(金)ひな祭り会 5日(火)誕生会 14日(木)お別れ会 25日(月)卒園式</p>	<p>4日(月) ひな祭り会に参加 10時前後予定 (柵原西保育園ホール) 保育園児さんと一緒にひな祭り会に参加します。</p> <p>5日(火) すまいる測定 10:30～ (支援センター) どの位大きくなったかな?身長と体重を計測にきませんか?</p> <p>12日(火) ハンド・ヘッドマッサージ 10:00～ (支援センター) AEAJインストラクターの瀬島先生にお越し頂き、頭と手のマッサージ。身体のリフレッシュをしませんか?時間等の都合で5組まで。参加希望の方は5日(火)までに柵原西保育園まで連絡をお願いします。</p> <p>19日(火) お別れ会 10:30～ (柵原支所内2Fリハビリ室) 簡単なお菓子を作って、お喋りをしながら 楽しい時間を過ごしませんか?参加希望の方は15日(金)までに柵原西保育園迄連絡をお願いします。</p> <p>◎出前保育 7日 柵原児童館 14日 柵原東保育園 小学生が春休み期間は 児童館での出前保育はありません。</p> <p>◎保育園行事 4日 ひな祭り会 8日 お別れ遠足 15日 卒園式予定 19日 お別れ会 25日 卒園式</p>