



Vol. 136



H28.7.1
なかよし保育園
子育て支援センター
事業推進委員会
Tel 086-253-0249
ホームページ
http://www.kids-nakayoshi.jp/nakayoshi/

離乳食講座に参加しました！
栄養士に人参、ブロッコリー、
しらすなどを使った離乳食の作り方を教えてもらいました。『簡単にできるものだったので早速家で作りました。』というお母さんもいらっしゃいました。



リトミックに参加しました。フラフープや鈴を使って、のびのびと体を動かして遊びました。



やってみようでは、ガーデニングで育てた苺で苺ジャムを作ったりパンケーキを作ったりしました！

Calendar table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金) and dates (1-30). Events include Salon, Open Space, Summer Festival, and various activities.

- *サロン*
月～金曜日の10:00～16:00の好きな時間に来て
子育て支援センターの部屋や、園庭で遊んでいただけます。
7月4日から天気の良い日にたらいに水をはった水遊びをします。水分補給のお茶、帽子、着替え、タオルを持って来て下さいね。
ランチタイム
月～金曜日の11:30～12:30
お母さんが作った弁当を友達やお母さんと一緒に食べましょう。
オープンスペースについて
午前中の時間に絵本の読み聞かせやペープサート劇などの出し物を行います。参加してみてくださいね。

予定の詳細について

七夕会
日時：7月7日(木)
10時～11時30分(時間厳守)
場所：なかよし保育園 遊戯室、子育て支援室
定員：15名
※要予約！定員になり次第締め切りとなりますので、ご了承下さい。
※地域の方や在園児と一緒に七夕のお話を聞きましょう。

やってみよう
～親子で一緒に夏野菜クッキング～
日時：7月11日(月)
13時30分～14時30分(時間厳守)
場所：なかよし保育園 子育て支援室
持ち物：エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル(子ども用、大人用を用意して下さい)
定員：8名(2歳児以上)
※要予約！定員になり次第締め切りとなりますので、ご了承下さい。

感触遊び
日時：7月19日(火)
10時～
場所：なかよし保育園 園庭
定員：20名
※要予約！定員になり次第締め切りとなりますので、ご了承下さい。
※小麦粉、寒天、パン粉を使っての感触遊びを予定しています。大人も子どもも汚れてもよい服でお越し下さい。

避難訓練
日時：7月20日(水)
雨天時…7月26日(火)
10時～11時30分(時間厳守)
場所：なかよし保育園
※消防署の方から夏の過ごし方のミニ講座もあります。

赤ちゃんクラブ
日時：7月21日(木)
10時～11時30分
場所：なかよし保育園 子育て支援室
定員：20名(0歳児対象)
※要予約！定員になり次第締め切りとなりますので、ご了承下さい。
※保健師さんの話や座談会もあります。

♪8月の予定♪
◎夏祭りごっこ 定員：20名
8月1日(月)10時～11時30分
◎石井学区赤ちゃんすこやか相談(0歳児対象)
8月5日(金)13時30分～15時
◎食育講座 定員：8名
8月24日(水)13時30分～14時30分(時間厳守)
※追加の行事や変更もあるかもしれないのでホームページなどで確認をして下さいね。
※1ヶ月前より予約が可能です。支援センターの来園時や、センターの開園時間内に予約をして下さい。また、定員になり次第締め切りの講座もありますので、ご了承ください。

『癒しホルモン「オキシトシン」＝ハグ and タッチケア』

体に触れられると脳から出てくるオキシトシンというホルモンが癒しの効果を持っているとのことです。人はストレスや痛みがかかると脳の中の扁桃体が興奮するのですが、普通は前頭前野がそれを抑えて扁桃体の興奮を鎮めることができず、様々な負の症状が起こってしまいます。ここで体をさすってもらいオキシトシンが出ると、興奮している扁桃体をなだめてくれて、扁桃体の興奮が引き起こしている様々な負の症状が治まるのです。また、ストレスを感じた後にお母さんなどの安心できる人に電話をするとオキシトシンがめちやくちや出てきて、ストレスが低減するとのことです。昔から「手当」という言葉があるように痛いところに手をあててさすってあげる(いたいいたい飛んでいけ)と症状が軽くなるのは知っていましたが、オキシトシンというホルモンが出ていたからだったんですね。もし、子どもに負の症状(困ったこと)が出た時には、優しく言葉をかけながら、ハグしたり頭や背中を撫でてあげたりして体の一部または全体をタッチしてあげるにより、オキシトシンがいっぱい出る状態を作ると困ったことが少しずつ少なくなっていくのではないかと思います。子どもは「つがつく間」(一つ～九つくらいまで)は、しっかりハグしてあげることが必要だと言われています。これも、オキシトシンの出る状況を作り、情緒の安定が図られることを昔の人は体験から知っていたからだだと思います。子育てをしている間は親子ともどもいっぱいイッパイになり、思い通りにいかないことが多いとは思いますが、癒しホルモン「オキシトシン」＝ハグ and タッチケアを思い出し、実行してみてくださいね。みんなが幸せな気持ちになれることを願っています。

子育て委員 佐藤悦子

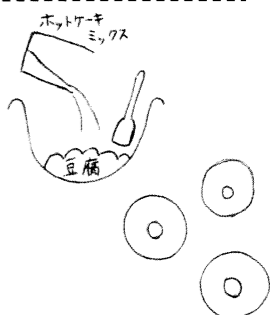
簡単！！ おやつレシピ

『豆腐ドーナツ』

- 【材料】4人分
・絹豆腐…200g
・ホットケーキミックス…200g
・揚げ油…適量

【作り方】

- ① 崩した豆腐にホットケーキミックスを加える
② 木べらでよく混ぜ合わせる。
③ 170に温めた揚げ油に、①のドーナツ生地をスプーンで落としつつね色に揚げる。



『ほけんだより』 『夏に気を付けたい病気について』

夏に流行しやすい病気。感染力が強く、出席停止になる病気、プールを介して感染するものなどもあります。おかしいと思ったら、早めに受診し、かかりつけ医に相談しましょう。
*ヘルパンギーナ
突然の高熱、咽頭痛、口の中に水疱・口内炎ができる。のどの痛みがひどく食事・飲水が出来ないことがある。
*プール熱(咽頭結膜熱)
発熱、咽頭痛、頭痛、食欲不振などがある。また、目も症状として結膜炎・目やに・かゆみなど。プールでの感染もあります。消化の良いものを食べ、タオルの共用は避けましょう。
*手足口病
発熱があり、水疱性の発疹が口の中、手のひら、足の裏などに現れる。お尻、膝・ひじにも出ることがある。口内炎がひどくて食事がとれないことがあります。
*はやり目(流行性角結膜炎)
アデノウイルスによる目の充血・痛み・目やに、瞼の裏にブツブツが出たりします。目を触らせないように注意し、石けんでしっかり手洗いするようにしましょう。
*とびひ
湿疹や虫刺されをかき壊したことによって細菌感染を起こす。爪は短く切り、じくじくしている場合はガーゼで覆います。治るまではプールに入れません。皮膚の清潔に努めましょう。
*水いぼ
脇の下、脇腹など皮膚が擦れ合うところにできやすく、体中に広がることもある。掻き壊しに注意し、タオルの共用は避けましょう。

厚生労働省等参考