



Vol. 155



あの子ねしター

H30.2.1
 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/>



凧あげをしました♪
 凧に好きな絵やなぐり描きをして遊びました。園庭を走って、凧が上がると大喜びしていました。



とんどに参加しました。お正月飾りや書初めをみんなで燃やしました。一年間元気で過ごせますように…と地域の方々がおでこに灰をつけてくれました。獅子舞も遊びに来たよ♪

- *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。水分補給用のお茶を持って来て下さい♪
- *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だち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ふれあい遊び、ペープサート劇などの出し物を行ないます。参加してみして下さいね。天気の良い日は園庭でも遊んで頂けます。帽子、水分補給の出来るものを持って来て下さいね。



2月の 予定表

月	火	水	木	金
			1 サロン	2 豆まき (午後サロン)
5 サロン	6 オープンスペース	7 サロン	8 サロン	9 サロン 出前保育
12 振替休日	13 オープンスペース	14 リトミック (午後サロン)	15 サロン	16 サロン
19 サロン	20 オープンスペース	21 サロン	22 サロン	23 サロン
26 サロン	27 オープンスペース	28 サロン		



大型かるたで遊びました。言葉を聞いて、お母さんと動物を探したり、お友だちと挑戦したよ。楽しかったね。

予定の詳細について

豆まき

日時：2月 2日(金)
 10時00分～10時30分
 (時間厳守でお越しく下さい)
 場所：なかよし保育園 園庭
 定員：20名
 ※無病息災で過ごせますようにと願いを込めて豆まきをしましょう!!
 ※要予約



リトミック

日時：2月 14日(水)
 10時～11時00分
 (時間厳守でお越しく下さい)
 場所：なかよし保育園、遊戯室
 講師：赤岩 千恵子氏
 定員：20名 (1歳半～)
 対象：音楽やピアノに合わせて体を動かすので、歩けるようになってからの参加をお願いします。
 ※動きやすい服でお越しく下さい。

♪ 3月の予定♪

- ◎ 3月 1日(木) ひな祭り会
- ◎ 3月 7日(水) 赤ちゃんクラブ 0歳児対象
- ◎ 3月 29日(木) お別れ会

※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して下さい。
 ※追加の行事が入ったり予定が変更になったりすることもありますので、ホームページなどで確認して下さい。
 ※駐車場に限りがあります。自転車や乗り合わせ、公共機関などをご利用下さるようお願いいたします。



『膠原病』とは

- ①5年前の朝のこと、肩が痛くて起きられなかった。②整形外科に行く。「50肩」とのこと、3か月通院する。指がだんだん痛くなり腫れてくる。膝の関節が痛く、異常が起きてきた。医師の診断は異常なし。
- ③「おかしい」地域の内科病院で診察、採血3本、異常なし
- ④「おかしい」紹介状を持って大きい病院に行く。採血8本。即、「膠原病」発見。「多発性筋炎」、難病と判明、「免疫細胞が自分体内の組織を攻撃する自己免疫病気」ですとの説明。今だに原因がわからない病気。
- ⑤大病院には、内科の中に「膠原病・リュウマチ科」がある。
- ⑥膠原病は、1つの病気の名前でなく、共通する特徴をもった病気の総称。関節リュウマチのほか、20ほどの病気が含まれる。理由ははっきりわからないが、ほとんどが女性、特に若年から中年。
- ⑦「多発性筋炎」とは
 - ・発症年数=5~14歳 40~50歳
 - ・初期症状=筋力低下、筋肉痛、多関節炎
 - ・レイノー現象(紫色に指先が固まる)

膠原病の見つけ方

「関節に腫れや痛みなどの症状があり、皮膚にも何らかの症状」があれば、疑うことが必要。

- ⑧筋力低下が始まり、足・腕の筋力がドカーッと落ち、やせて、歩くのもヨタヨタになった。(山登りやマラソンが好きな私がどうして)=それは過去のこと。薬はステロイドだけ、後は筋力をつけることのみ。体調管理しながら、今より元気を取りもどすよう努力することを、自分に誓った。
- ⑨病気はいつやってくるかわかりません。平素より検診を受け、家族だけでなく、自分自身の健康をも、忘れないようにして下さい。



子育て委員 小野和子

てとて



ほけんだより

『ノロウイルスによる食中毒に要注意』



年間の食中毒患者数の約半分はノロウイルスによるものです。そのうちの約8割は11月~3月に発生しています。ノロウイルスは感染力が強く、大規模な食中毒等集団発生を起こしやすいため、注意が必要です。正しい知識を身につけ食中毒を防ぎましょう。

ノロウイルスの特徴

- ・電子顕微鏡でなければ観察できないほど小さな粒子
- ・手指や食品などを介して、経口で感染し、人の腸管で増殖
- ・感染力が非常に強く、10個程度のウイルスでも感染し、大規模な食中毒となる事がある。
- ・加熱(85~90℃で90秒)や塩素系漂白剤で死滅する。

症状

- ・感染すると1~2日後に嘔吐・腹痛・発熱等を発症
- ・感染しても発症しない場合軽い風邪のような症状の場合もある。

※予防のポイント

- ①手洗いをしっかりする。
- ②日頃から自分自身の健康管理を把握しましょう。
- ③中心部まで加熱する。
- ④調理器具の洗浄・消毒は確実に！

岡山県・保健所より