

2020年度＊いくさとすくすくだより

認定こども園いくさと すくすくひろば

TEL 0795-82-4380



まだまだ冷え込み、外に出ると風邪をひきそうと思いがちですが、実はその反対なんです。冬も外気にふれて体を動かすことで、寒さに適応できる健康な体がつくられます。小さい子どもの場合は、気分転換になる軽い運動で十分です。帰ったら、冷えた手を湯で温めるなどのケアをしながら冬も外で遊んでいきましょう(^-^)

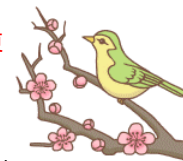
さて今月のすくすくひろばは、オニ退治！豆まき遊びや木のおもちゃ遊び、巨大おえかき&シール遊びに挑戦しようと準備していますので、無理のない範囲で遊びに来てくださいね♪

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 節分 ひろば開放	3 ひろば開放	4 ひろば開放	5	6
7	8	9 ひろば開放	10	11 2月11日 建国記念日 ひろば開放	12	13 生活発表会
14 お正月 お飾り	15	16 ひろば開放	17	18 ひろば開放	19 ひろば開放	20
21	22	23 天皇誕生日	24	25 ひろば開放	26 身体測定 ひろば開放	27 入園説明会
28	今月は園の行事や準備の為、お休みや開放日の変更がありますので 必ずカレンダーでご確認の上、お越しください。					

＊ひろばや活動会場においての怪我や事故は保護者の責任になります。登録時の確認事項をきちんと守って、お互いに気持ちよく、親子で楽しいひとときを過ごしましょう！

お知らせとお願い

- ◎開放日：火曜日・木曜日・金曜日
 （但し、感染症の影響や園の都合で中止、変更することがありますのでご了承ください。）
 ◎開放時間：9時30分～11時
 ◎持ち物：お茶（大人の方も）・オムツ・着替えなど
 ◎子育て相談：随時受け付けております。
 要望や不明な点がありましたら、お気軽にご相談ください。
 ◎駐車場：支援室の横側の駐車場をご利用ください。



感染症の予防にご協力をお願いします

- ◎来園前には必ず検温、マスク着用（お子さんは可能な範囲で）の上お越しください。
 ◎入室前は体温チェックカメラの利用とアルコール消毒をお願いします。



冬場に多い嘔吐・下痢
 について知っておきましょう！



子どもが吐いたら……

ここを確認！

- ☐ おなかを痛がったり、下痢をしていないか？
- ☐ 食べすぎや飲みすぎはなかったか？
- ☐ 吐く前に食べたものは何だったか？
- ☐ 吐く前に顔やおなかを打っていないか？
- ☐ 熱はないか？

吐いた後ぐったりしている、機嫌が悪いなど、様子によっては急いで受診しましょう！

何度も吐き続けるときは……

- 食べ物や飲み物を与えず、安静にする
- 吐いたもの付着管に入らないように、上体を起こすか、顔を横に向けて寝かせる

吐き気が治ったら……

- さゆや麦茶、野菜スープなどを、ひと口ずつゆっくり飲ませる

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

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。

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。

やわらかく煮た野菜スープ
 消化がよく、水分補給になります。

× 避けたい物

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。

パン、バター、チーズなど
 脂肪を多く含む、腸に負担をかけるのでNGです。

生野菜・繊維の多い野菜
 消化がよくなく、下痢を悪化させるため避けましょう。