

# きのみ通信 11月号



令和 6.10.30 (木) 発行

本郷ゆうし保育園 子育てひろば  
<https://www.higashihoikukai.or.jp/>

mail kosodate@hongouyuushi.ed.jp

稲城市東長沼 2115-2  
TEL 042-401-6951  
FAX 042-401-6952

## 11月の園庭開放は、

6日(水) 7日(木) 13日(水) 14日(木) 20日(水) 21日(木) 27日(水) 28日(木) です。  
※時間は、9:00~12:00です。(11:45には、お片付けを始めます。)

園庭開放は、予約はいりません。  
どなたでもどうぞ。

## 11月のどんぐりの会・くるみの会

### 【くるみの会】

【日時】11月12日(火) 10:00~11:00  
【内容】保育所体験 乳児クラスと一緒に里山体験  
一緒に山での体験をしましょう。  
\*時間が少し押ししてしまう可能性もありますので  
時間に余裕をもってご参加ください。  
【対象年齢】令和3年4月2日~  
令和4年4月1日生まれのお子さん  
【定員】10組



### 【どんぐりの会】①

【日時】11月19日(火) 10:00~11:00  
【内容】保育所体験 園庭で焼き芋  
【対象年齢】令和5年4月2日生まれ~のお子さん  
【定員】10組



### 【どんぐりの会】②

【日時】11月26日(火) 10:00~11:00  
【内容】保育所体験 0歳児クラスと一緒に秋の製作  
【対象年齢】令和5年4月2日生まれ~のお子さん  
【定員】10組



## 「出張！ゆうしの里山~おとなも子どもも楽しく遊ぼう~」へのお誘い

ゆうしの里山が本郷ゆうし保育園にやってくる?! 大人も童心に戻って楽しめるコーナーやほっと一息ついでいただけるコーナーなどを準備させていただきます。どうぞ皆さまお誘い合わせの上、お越しください。

【日時】11月7日(木) 10:00~12:00

【場所】本郷ゆうし保育園 園庭

\*当日『もりもりファーム』でさつまいも堀り体験があります。2組まで参加が可能です。お電話にてご予約をお願いします。



## \* ゆうしとあそぼ! \*

11月13日(水) 本郷児童館にて

10:30~11:45 本郷ゆうし保育園の保育士が楽しい遊びをお届けします。是非、遊びにいらしてください。

### つどいのご予約について

#### ◎予約受付時間

\*月~金曜日までの9:00~17:00

\*毎月1日から前日の12:00までが受付になります。(1日が土日祝日の場合は、翌日又は月曜日よりになります。)

#### ◎申し込み方法

電話又は、園庭開放にお越しの際にお申し込みください。

※ご予約は定員になり次第締め切らせていただきます。キャンセルの場合はお電話にてご連絡ください。

尚、一人で複数の方のご予約はご遠慮ください。

※兄弟、姉妹で参加ご希望の場合は、上のお子さんの年齢のつどいにご参加ください。尚、予約の際には、下のお子さんのお名前・生年月日もお知らせください。

※予約の際には、内容をご確認の上ご連絡ください。

# 栄養士より ぱくぱく・もぐもぐ

## ご飯をしっかり食べましょう

おうちごはんの主演は、なんといってもお米の「ご飯」。先祖代々食べ継がれてきた日本人の主食であり、ご飯を中心とする「和食」は世界からも認められている食事です。ご飯の良さを知り、文化的で健康的な食生活を送りましょう。

### ★ご飯のメリット

#### ・ゆっくりとよく噛む習慣が身につく

粒状のお米から作るご飯は、小麦粉から作るパンに比べて、咀嚼回数が多くなります。毎日、ご飯をゆっくりとよく噛んで食べることは咀嚼力アップにつながります。


#### ・「安心」して食べることができる

食品は、多かれ少なかれ健康被害につながる恐れがある物質を含みます。その物質を摂取するリスクを下げるために、消費者は「国産品」や「無添加食品」を選びます。その点、お米は、数少ない国内自給率がほぼ100%の食品。日本人が主食として食べ続けてきた食品なので、安心して食べることができます。

#### ・「おにぎり」でどこでも、いつでも手軽に栄養補給

おにぎりは持ち運びができる便利な携帯食。弥生時代後期の遺跡で「おにぎり状の米塊」が発見されたことからわかるように、昔から受け継がれてきた食べ方です。おにぎりは子どもにとってのメリットもたくさんあります。

混ぜる具で  
栄養をプラスできる 

子どもに合わせて  
大きさを変えられる 

# 看護師より すくすく・のびのび

## 4年に1度の「マイコプラズマ肺炎」 東京では“過去最多”

呼吸器感染症のマイコプラズマ肺炎の患者が、過去最多レベルに増加しています。東京都の感染者の年齢は、最も多いのが5～9歳で、次いで10～14歳となっており、患者の90%以上は10代以下の子どもとなっています。マイコプラズマ肺炎は、周期的に大流行を起こすことが知られており、日本では4年周期での流行が報告されています。

[4年に1度の「マイコプラズマ肺炎」が全国で感染拡大中 東京では“過去最多”の患者数 | メディカルドック \(medicaldoc.jp\)](https://medicaldoc.jp)

▶**症状**：まず微熱程度の発熱、倦怠感、頭痛、のどの痛み等、かぜに似た症状が現れます。発熱がない場合もあるなど、全ての症状が出るとは限りません。初期症状が落ち着くのと入れ替わるようにして、3～5日ほど経ってから咳が出始めることが多いのが特徴です。乾いた咳が解熱後も長く続きます。

▶**検査と診断**：胸部聴診、血液検査、レントゲンなどが用いられます。

現在は迅速な確定診断法として、咽頭あるいは鼻咽頭ぬぐい液を使った遺伝子・抗原検査や、核酸検出法が用いられることが多くなっています。

▶**治療・対処法**：抗菌薬を1週間程服薬します。自宅では水分をたっぷり摂り、ゼリー飲料など、咳の症状がつかなくても食べられるものを食べ、安静に過ごします。たんが出たら、積極的に吐き出すようにします。夜中や明け方に咳が強まることも多いですが、咳が辛くて寝苦しい時は、仰向けだと息が苦しくなるため、うつぶせで寝ると比較的楽になります。



### ☆育児相談を行っています☆

子育てについて、食事の事、健康の事、睡眠の事やお友達の事等、なんでもお気軽にご相談ください。園庭開放やつどいでもお話を伺いますが、電話によるご相談、また来園してのご相談もお受けしております。

月曜日から金曜日 9:00～16:00 TEL: 042-401-6951