

きのみ通信 12月号

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

mail kosodate@hongouyuushi.ed.jp



令和 6.11.29 (金) 発行

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

12月の園庭開放は、

4日(水) 5日(木) 11日(水) 12日(木) 18日(水) 19日(木) 25日(水) 26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。

12月のとんぐりの会・くるみの会

【くるみの会】①

【日時】12月3日(火) 10:00~11:00

【内容】保育所体験 散歩 乳児クラスと一緒に

もりもりファームにいきましょう!

*汚れる可能性があるのでお着替えがある方がいいです。

【対象年齢】令和3年4月2日~令和5年4月1日生まれのお子さん

【定員】10組

【とんぐりの会】①

【日時】12月10日(火) 10:00~11:00

【内容】保育所体験 0歳児クラスと一緒にクリスマス製作

【対象年齢】令和5年4月2日生まれからのお子さん

【定員】10組

【とんぐりの会】②

【日時】12月17日(火) 10:00~11:00

【内容】保育所体験 0歳児クラスと一緒に食事まで

【対象年齢】令和5年4月2日生まれからのお子さん

【定員】2組

※親子で試食費500円を収集させていただきます。

【とんぐりの会】③

【日時】12月19日(木) 10:00~11:00

【内容】育児講座 栄養士による離乳講習会

【対象年齢】5ヶ月~12ヶ月生まれのお子さん

【定員】10組

* ゆうしとあそぼ! *

12月11日(水)

10:30~11:45 本郷児童館にて 本郷ゆうし保育園の保育士が楽しい遊びを提供します。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

「甘い食品」の食べ過ぎに注意しましょう

「子どもに甘い食品はよくない！」となんとなくわかっていても、ぐずった時のご機嫌とりや、ご褒美として与えてしまうこともあるでしょう。甘いお菓子やジュースは、子どもたちにとって魅力的ですが、食べ過ぎには注意が必要です。今回は、「甘い食品」との上手な付き合い方について考えます。

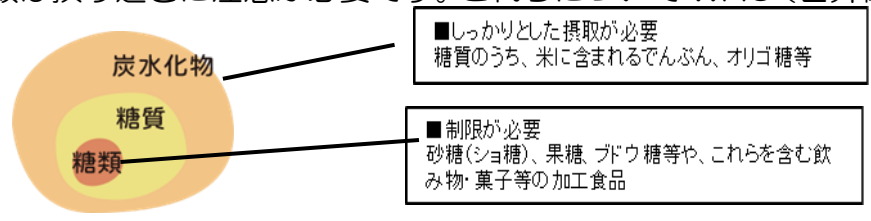
★何故、食べ過ぎてしまうの？

誰もが甘味を欲する理由は、甘味に「生きるために必要なエネルギー源である」というメッセージが含まれているからです。人は甘味を手がかりに、エネルギー源となる糖質を求めます。そのため、飽食となった現代では、コントロールをしないと、食べ過ぎてしまうことになります。

★適量はどれくらい？

食事として摂取する「米」などの糖質は、制限する必要はありません。

その一方で、甘い飲み物や菓子等に含まれる糖類は摂り過ぎに注意が必要です。これらについてWHO（世界保健機関）は、1日の子どもの適量は16g程度としています。

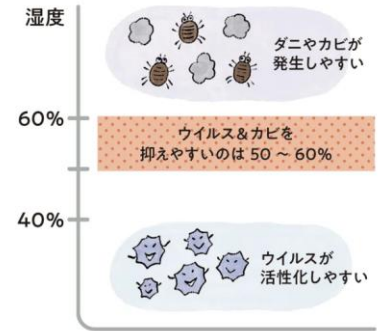


看護師より すくすく・のびのび

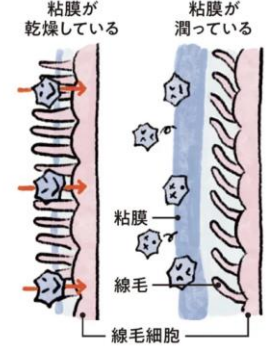
「加湿」で感染症を徹底予防

風邪が冬に流行するのは、原因となるウイルスが好む乾燥状態と低温になり、ウイルスが空気中で生存する時間が長くなるからです。換気をしてウイルスを外に出したり、鼻とのどを加湿したりすることが大切になります。

低温・低湿だとウイルスが長時間生き延びる



鼻・のどが乾燥しているとウイルスが体に侵入しやすい



ウイルスを抑える湿度は 50%~60%

～ 手軽な加湿でお部屋をうるおい空間へ ～

- 濡れタオル、洗濯物を干す
- 水を入れたコップを置く
- 鍋でお湯を沸かす
- 入浴後、浴室のドアを開けておく
- 霧吹き、ルームミストを吹きかける
- 床を水拭きする
- 加湿器を使う
- ファンヒーターで部屋を温める（火傷に注意！）
- 水槽を置く
- 観葉植物を飾る

[乾燥すると風邪をひきやすくなるのはなぜ？「加湿」で感染症を徹底予防！ - レタスクラブ 参考](#)

[加湿方法おすすめ 10 選 | 家にある物も使える！お部屋の乾燥を徹底対策 - メディプラス乾燥予防研究所 参考](#)

☆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。