

つくしんぼ通信 10月号

中島ゆうし保育園 子育てひろば
稲城市矢野口 256 TEL 042-377-3725 FAX 042-379-5725
<http://www.nakajimayuushi.ed.jp/>
e-mail kosodate@nakajimayuushi.ed.jp



育児相談のお知らせ

中島ゆうし保育園では、子育てのことでお悩みの方に保育士・看護師・栄養士が育児のアドバイスをさせて頂いております。お気軽にご相談ください。

受付：月曜日～金曜日

時間：9時～16時まで

保育園において頂いての相談はもちろん、電話やメールでもお受けします。ご来園の際は、事前にお電話でご予約ください。

こちらから、
稲城市の地域カレンダー
(地域の遊びの情報)のHPが
ご覧になれます。



こちらから、
中島ゆうし保育園のHPが
ご覧になれます。



* 園庭開放 *

10月の園庭開放は、
12日(木) 19日(木) です。

【時間】 12:00~15:00 ※14:45にはお片づけを始めます。



* 室内開放 *

10月の室内開放は、
10日(火) 17日(火) 20日(金) 24日(火)
27日(金) 31日(火)です。

【時間】 10:00~13:00 【場所】 3階多目的ホール

(当園玄関より、外階段からお上がりください) ※12:30には、お片づけを始めます。



室内開放は、**完全予約制**となっております。 予約受付時間：【平日】 12:30~17:00

* 室内開放の日には・・・ *

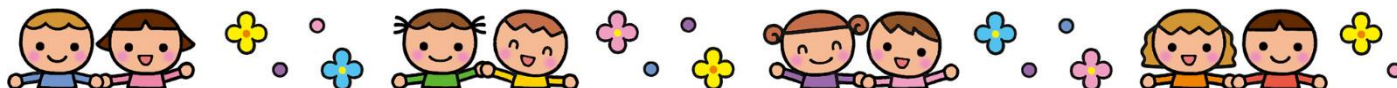
保育士からのミニシアター・保育所体験・
ベビーマッサージ・栄養士講座・ルントカ
フェ等を予定しております。

*日程は、HPや掲示でご確認ください。

* 食育動画 配信 *

調理室よりお届けしています。
HPをご覧ください。

内容が変更する可能性があります。HPで最新の情報をご確認ください。

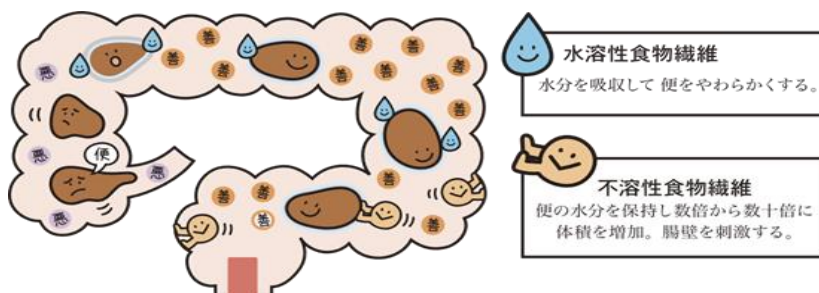


おなかの調子を整えて元気に過ごそう

近年、子どもの3人に1人が便秘状態、便秘予備軍といわれています。便秘の子どもは便をするときに痛い思いをしたり、苦しむことがあったり、周囲の大人も心配になります。「毎日快便」のためには、規則正しい生活、バランスがとれた食事、適度な運動が大切です。今回は、食事に注目して「おなかの調子を整える食物繊維」を上手にとる方法をお伝えします。

★食物繊維の働き

食物繊維は、ヒトの消化酵素では分解されない成分です。大きくわけて「不溶性」と「水溶性」があり、それぞれに役割があります。水に溶けにくい不溶性食物繊維は、水分を吸収して便の量を増やします。便が増えることで腸が刺激されて排便がスムーズになります。そして、水溶性食物繊維には、便をやわらかくする働きがあります。それ以外にも、水溶性食物繊維は、糖尿病、脂質異常症、高血圧、動脈硬化など様々な生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



★食物繊維を多く含む食品とは

不溶性食物繊維を多く含む食品
・便のかさを増す
・腸の蠕動を促す

水溶性食物繊維を多く含む食品
・便をやわらかくする
・便の滑りをよくする

水溶性・不溶性食物繊維の両方を多く含む食品

★便秘になりやすい食生活チェック

- 和食をあまり食べない。海藻などを食べる機会が少ない。
- 単品メニューが多い。摂取する食材が偏る。
- 野菜が苦手でありあまり食べることができない。
- 水分をあまりとらない。
- お菓子やジュースなどカロリーが高いわりに便にならないものを多く食べている。



いつもの食事にひと工夫！

サラダや和え物にプラス
野菜サラダにわかめをプラスしたり、お浸しにきのこを加えるなどで食物繊維の摂取量を増やしましょう。

ごはんプラス
ごはんには玄米や麦、雑穀を混ぜると食物繊維アップにつながります。毎日のご飯にプラスすると効果抜群です。



もう一品に悩んだら
1日1回は豆や大豆製品を食べましょう。冷やっこ、納豆、おからなどは、小鉢1品分でも食物繊維アップにつながります。

汁物にプラス
具たくさんすることで汁の塩分の過剰摂取を防ぐと同時に食物繊維がアップします。

子どもの目の成長と異常の早期発見

子どもは目が見えにくくても、それが普通だと思っており、自分から目の異常を伝えることができません。そのため、周りにいる大人が気付くことが大切です。**早期発見・治療のために3歳児健診の役割は大きいのです。**子どもの目の機能は、7歳頃までに完成します。小学校になる頃には、日常生活に支障がないレベルで視力は安定します。

＜見えにくそうな様子＞・・・早めに眼科受診をしましょう

- ・テレビを観るときいつも近付いている、ものを見るときに首を傾けている
- ・転びやすい、よく物にぶつかる
- ・ぬり絵やお絵かきをしていても、すぐに飽きてやめてしまう
- ・片方の目を隠すと嫌がる
- ・目の前の小さなものをつかみ損ねることが多い



[【こんな様子には要注意！】子どもの弱視のみつげ方・治療方法 | めがね新聞（メガネ・眼鏡）](#)

おたふく予防接種の費用助成について



【おたふくかぜとおたふくかぜワクチンについて】

流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）は、年齢を問わず高頻度で合併症を起こします。乳幼児期から学童期では、無菌性髄膜炎、急性膀胱炎、感音性難聴などを、成人期では、精巣炎、卵巣炎等を合併します。流行性耳下腺炎は、全てのライフステージにおいて影響のある感染症です。予防接種を受けることで、感染・発症のリスクを軽減できます。

【対象者（令和5年度）】

接種日時点で稲城市に住民登録がある次のお子様

- 1回目接種の場合：満1歳から小学校就学前年度（年長児）のお子様
- 2回目接種の場合：小学校就学前年度（年長児）かつ1回目接種から2年以上経過しているお子様

【助成期間（令和5年度）】

令和5年10月2日（月曜日）から令和6年3月30日（土曜日）

【助成金額】

お一人につき、上限額3,000円を2回まで助成



[（令和5年10月2日より費用助成を開始します。）おたふくかぜ予防接種（任意接種）の費用助成について稲城市ホームページ](#)

