

みどりのもり保育園 子育て支援センターだより



第161号

令和5年12月1日発行

寒さも少しずつ厳しくなって、いよいよ冬の訪れを感じる頃ですね。今年の冬は気温や雪はどうなの？と気になったり、体調管理に敏感になったり、冬のイベントにも参加したいし…と慌ただしい12月です。お子さんもパパやママも、体や心の休息を大切にしてお過ごしくださいね。支援センターにも、ぜひ遊びにいらしてください！

12月の予定



月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30 お誕生会	12/1 園行事のため 休み	2 休み	3 休み
4 園行事のためお休み	5	6	7 午後休み	8	9 休み	10 休み
11 つくってみよう!	12	13	14	15	16 休み	17 休み
18	19 ママの おしゃべりタイム	20 午後休み	21 お誕生会	22 園行事のため 休み	23 休み	24 休み
25	26	27	28	29	30	31
年末年始休み12/28(木)~1/4(木)						
< いつでもできます! > イベント時除く						
◆身体測定 ◆手形足形とり ◆園庭開放(11:00~11:30)						
※園庭開放は園行事等で中止の場合があります						

この時期は気温変化や乾燥など体調を崩しやすく、嘔吐、下痢などの症状も…。嘔吐や下痢の時の食事、回復期の食事などご参考にさせていただきます。

【嘔吐時の食事】

- 嘔吐してすぐは経口摂取を控えましょう。(30分程度)
- 落ち着いてきたら水分(経口補水液や湯冷ましなど)を1口~2口から徐々に増やしていきましょう。
- 嘔気や嘔吐がなければ消化の良いものから少しずつ固形に移しましょう。(うどん、おかゆ、豆腐など)
- 柑橘類、乳製品などは体調が落ち着くまで控えましょう。
- 下痢など他の症状がある場合は早めに受診しましょう。



【下痢時の食事】

- 重湯、野菜スープ、薄い味噌汁(具なし)など、やわらかく刺激の少ないものを少しずつ。

【回復したら】

- うどん、パン、じゃがいも、にんじんなどやわらかく煮た野菜、煮魚、白身魚、とうふ、りんご、バナナなどで慣らしていきましょう。
- 経口補水液のような電解質を吸収しやすい飲料が理想的。柑橘類は控えましょう。



つくってみよう!
(12/11~)

ちぎる、丸める、ひっぱる…など手に力がついてきたら、紙をちぎったり丸めたり、シール貼りなどで作品をつくってみよう!
お子さんのやりたいことを見守りながら一緒に楽しみましょう!


カレンダー
トトロやだるまさんの顔を完成させよう!

季節のリース
ちぎったマスキングテープやシールをペタペタ。季節に合わせて作りましょう!

くだもの・やさい
お花紙を丸めてりんご?みかん?お芋?何ができるかな?

毛糸リース
紙皿に毛糸を巻いて飾りをつけたら完成!(お家の方向け)

ママのおしゃべりタイム
12月19日(火) 10:30~
子育てママ!あつまれ~!
たくさんおしゃべりしよう!!
◆人数制限はありませんが
事前申込みをお願いします

お誕生会 
12月21日(木) 10:30~11:30
11月・12月生まれのお友だちをお祝いしよう!
♥11・12月以外の誕生月の方も大歓迎!
誕生児の方にはカード・メダルをプレゼント!
ママには親子写真をプレゼント!
◆人数制限はありませんが
事前申込みをお願いします

【支援センターご利用について】

- マスク着用は個人の判断でお願いします。
- 事前予約は必要ありません。利用人数や閉所日確認など電話対応いたします。
- 人数が多い場合は入室制限させていただく場合があります。
- 体調不良の場合はご利用をお控えください。
- 保育園の感染症等状況は玄関ボードでお知らせしています。



【開所時間】
午前 8:30~11:30
午後 13:30~16:30

**みどりのもり保育園
子育て支援センター**
山形市緑町3-7-7
TEL023-623-7800

