



☆5月のなかよしミックスでは・・・☆



鳥や川、自然の音に癒されながらストレッチで思いきり体を伸ばしました。「あいたた～日頃、使わない部分をたくさん動かして痛かったけど気持ちよかったです(*^_^*)」と、お母様方の素敵な笑顔が見られました。最後のダンスも楽しかったです

☆シニアサロンぽぽらでは・・・☆

お花の苗植えとエアロビクスをしました。保育園の3歳児さんとの交流もあり、シニアさんも子ども達も参加できました。エアロビクスでは、若い先生よりも体が柔らかいシニアさんに、講師の先生もビックリされていました(*^艸^)



♪育児講座 No.2♪のご案内

日時：6月26日(木) 10:00~12:00

テーマ：「乳幼児救急法について」 ※日本赤十字の方から教えていただきます

※実費(マウス代300円)を徴収させていただきます ※先着10名

場所：三光保育園 地域子育て支援センター「さんこうぽぽら」

※参加ご希望の方は、保育園までご連絡ください

「シニアサロンぽぽら」をご存知ですか？

子育て支援センター「さんこうぽぽら」では、月に1回地域の方におこし頂き楽しいひと時を過ごしています。お茶とお菓子を頂きながらおしゃべりをしたり、園児との交流を楽しんだりして頂きます。奮ってご参加下さい。

6月27日(金) 10時から12時

内容：七夕飾りを作って飾りましょう！

保育園の2歳児の子どもたちとの交流もあります。

場所：さんこう・ぽぽら

※電話でお申し込み下さい。



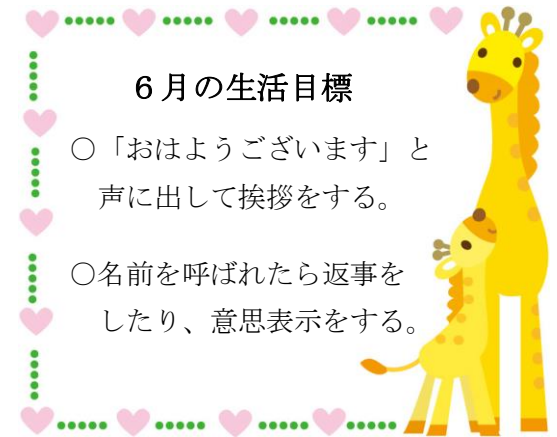
♪育児相談・食育相談をしています♪

三光保育園及び三光幼稚園では、育児・食育相談を受け付けています。お気軽にお申し込み下さい。

※毎月第3火曜日の14時~16時までは、西九大短大部教員による食育相談を行っています。事前にお電話でお申し込みの上、ご利用下さい。(31-6877)



水原学園地域子育て支援センター
さんこう・ぽぽらだより
2014年6月発行 第85号
認定こども園 西九州大学附属三光保育園
TEL:0952-31-6877



6月の生活目標

- 「おはようございます」と声に出して挨拶をする。
- 名前を呼ばれたら返事をしたり、意思表示をする。

手を出し過ぎていませんか？

新年度が始まって2か月過ぎました。新入園児さん達も園の様子が変わり、好きな遊び好きな場所を見つけて、笑顔がたくさん見られています。特に朝の自由時間やお昼休みには、年長さんが楽しそうに取り組んでいる色水遊びや虫探しを興味深げに見ながら自分もやってみようと、興味や意欲が引き出されています。年長児から教えてもらいながら、できた時のうれしそうな笑顔は「できた！みて！」と言わんばかりです。

アメリカのドロシー・ロー・ノルト博士の「子どもが育つ魔法の言葉」という著書の中には、子育ての知恵がたくさん載っています。たくさんのお母さん方が納得する本当にシンプルなアドバイスです。「子育てとは待つこと」と書かれた中には、子どもの些細なつまずきを我慢できずに、失敗するとかわいそうだからと先回りしてやってしまうのは、子どもが失敗から学ぶ大事な機会を失わせ、子どもに良かれと思ってしまうことであっても、結果的には子ども自身の成長の芽をつんでいることです。子どもに一人でできた時の喜びを体験させるためにも、温かい目でじっと見守ってあげることが必要ですと伝えています。

素敵な子育てのヒントが詰まったこの本を、皆さんも、是非読んでみて下さい。



「なかよしミックス」に遊びにきませんか！

就園前までのお子様と保護者の方が一緒に参加して親子で楽しく遊ぶ集いの場です。

★第3回目の6月は、

日時 6月17日(火)10:00~12:00

6月18日(水)10:00~12:00

内容：じゃがいも掘りの体験 (対象：2歳以上)

場所：佐賀市金立公民館駐車場

持ってくるもの：帽子、手袋(軍手)、シャベル、お茶、おやつ、着替えなど

※掘ったじゃがいもと人参は買い取れますので、小銭と袋を準備してください。

参加希望の方は事前にお電話を下さい。

「フリーデー」にもどうぞ！

日時：6月23日(月)・6月24日(火)

10:00~12:00 13:00~16:00

お好きな時間にお出かけ下さい。

場所：さんこう・ぽぽら



寄稿：西九州大学・西九州大学短期大学の窓から

子育て便り

「入浴の目的と方法」

西九州大学短期大学部幼児保育学科講師 赤坂久子

入浴は、おもに皮膚を清潔に保つために行いますが、そのほかにも温かいお湯の中で血液循環や新陳代謝を高め、疲れやストレスを軽減させるリラックス効果もあります。ただし新生児は、抵抗力が低く感染しやすいため、おとなとは別に沐浴槽（ベビーバス）を使って入浴します。

入浴時間は、乳児の場合、衣服の着脱を含めて10～15分程度として、生活リズムを整えるために、毎日、同一時刻に入れるのが望ましいでしょう。空腹時や授乳後1時間ぐらいは入浴を避けます。空腹が強いときは貧血を起こしやすく、空腹で泣いて暴れるのを避けるためです。顔やからだに急に湯がかからないように注意して、足先から少しずつ湯につけていきます。乳幼児は皮膚が薄いため、洗うときはママの手に石鹸をとり、優しくなでるように洗うだけで十分です。指でくびれやシワの奥まで忘れずに洗ってあげましょう。特に耳の後ろは洗うのを忘れるので、注意しましょう。幼児期では、肌にやさしい天然素材の綿タオルなどを使っての洗いもよいでしょう。そして、子ども自身が体を洗うことに興味を持ちだしたら、子どもに体験させ、体を清潔にする楽しみを感じさせましょう。

入浴後は、バスタオルで全体を拭いた後、首の回り、わきの下、股の部分をよく乾燥させ、耳の孔の水分は綿棒でふきとります。

入浴前は、発疹やあざがないか、機嫌は悪くないか、発熱や呼吸などに異常がないかなど、全身を観察することも大切です。

入浴は、親子の素肌と素肌がふれあえる貴重なスキンシップの場です。距離が近いことや、お湯のリラックス効果によって、心の緊張がゆるみ、会話も弾み、コミュニケーションの機会となります。ゆっくりとお話を聞いてあげましょう。

また、入浴はプライベートな行為であるため、入浴方法については親から教えられ、入浴習慣がその人の入浴スタイルとなります。つまり、将来にわたる入浴習慣の基礎ができることとなります。毎日の入浴を通し、安全で快適な入浴の知識を教えながら、お風呂が楽しい学びの場となればいいですね。

食育だより

「食物アレルギーの正しい知識を身に付けよう」

西九州大学 健康栄養学部 健康栄養学科
講師 緒方 智宏

食物アレルギーとは、食物が原因で起こるアレルギーです。日本での食物アレルギーの有病率は、乳児で約5～10%、幼児で約5%、学童期以降が1.5～3%とされています。食物アレルギーには、①即時型アレルギー（食品摂取後、2時間以内で症状が出る）、②口腔アレルギー、③新生児・乳児消化管アレルギー、④食物依存性運動誘発アナフィラキシー等が挙げられます。

①**即時型食物アレルギー**は、鶏卵、牛乳、小麦が3大原因食品で、全体の約60%を占めています。続いて、甲殻類、果物類、ソバ、魚類となり、大豆までの上位10食品で全体の90%を占めます。

②**口腔アレルギー**は、症状が口腔内でおこるアレルギーです。原因食品は生野菜や果物が多く、患者の多くは花粉症を合併しています。

③**新生児・乳児消化管アレルギー**は、主に新生児や乳児に発症する消化器症状を主とする食物アレルギーであり、原因は牛乳タンパクが大半を占めます。発症してから1歳までに約70%、2歳までに約90%が治るとされています。

④**食物依存性運動誘発アナフィラキシー**は、稀な疾患ではありますが、生命に危機を与え得る症状であるアナフィラキシーやショックを起こす可能性があり注意が必要です。発症には、原因食品の摂取のみでは出現せず、「原因食品＋運動」にいくつかの原因が重なったときに現れます。初発年齢は中学・高校生から青年期が多くなっています。

乳幼児期に発症した食物アレルギーの多くは耐性の獲得が見込まれます。すなわち、アレルギーの症状がなくなる又は軽減するということです。食物アレルギーの食事療法では、原因食品を食材として用いない調理（アレルゲン除去食）が基本となりますが、調理による低アレルゲン化や低アレルゲン化食品を利用することで、栄養面にも配慮した豊かな食生活をおくることが可能となります。よって、食事療法は、正しい診断に基づいた「必要最小限」の食品除去を行うことが重要です。除去をするあまり、栄養不良や過度なストレスとなることは望ましくありません。安全性の確保を最優先としながらも、食品除去の目的である、『症状をおこすことなく「食べること」ができるようになること』を念頭に、栄養面と豊かな生活のための食事療法としましょう。