



# すくすくだより

# 12月の地域活動



日	曜日	園庭	Bee	内容
1	日			
2	月			
3	火			
4	水			
5	木	●		
6	金			
7	土			
8	日			
9	月	●		
10	火			
11	水	●	●	離乳食の始めかた
12	木			
13	金	●		
14	土			
15	日			
16	月	●	●	
17	火			
18	水	●	●	
19	木			
20	金	●		
21	土			
22	日			
23	月	●	●	
24	火	●		
25	水			クリスマス会 🎄
26	木			
27	金			
28	土			
29	日			
30	月			
31	火			

## 育児講座 離乳食の始め方

離乳食って何から始めるの？注意点などこども園の栄養士がお答えします。

時間：10:30～11:00

対象：妊婦の方・出産後4か月ごろまでの方

定員：6名

予約：12月2日(月)より開始

## クリスマス会

「サンタがやってくる！」園児さんと一緒にクリスマスを祝いましょう 🎄 サンタさんからプレゼントをもらって一緒に写真を撮りませんか？

時間：10:30～11:00

対象：保育園・幼稚園・こども園に通っていないお子様

定員：10名

**園庭開放** 時間：10:00～11:30 ※予約不要です。

## Beeレストラン

時間：11:30～12:30

料金：大人330円、子ども220円

定員：各日6名

予約：利用希望日の3日前まで

※アレルギーがある方は予約時にご相談ください。

## ご利用案内

〈対象〉保育園・幼稚園・こども園に通っていないお子様

〈予約について〉土・日祝日を除く平日 10:00～16:00

〈参加費〉講座によっては定員、参加費があるものもございます。講座ごとにご確認ください。

☆すくすく広場へご登録していただくと、毎月お知らせ等を郵送いたします。近隣の未就園児の方にもご紹介していただき、ぜひ遊びに来てください。尚、登録は事務所までお声掛けください。たくさんのご登録お待ちしております！

## お問い合わせ

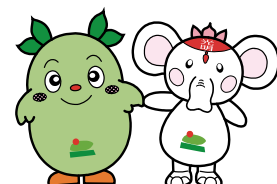
光明第八こども園

住所：八王子市上柚木3-13-2

TEL：042-675-4811

<https://www.koumyou8.net>

担当 小野・中





# 子育て情報



## 冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

### おう吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

これってOK？

## 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

### ○ お勧め

#### リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

#### おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

#### やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。

### × 避けたいもの

#### 柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

#### 生野菜・繊維の多い野菜

消化がよくなり、水分補給にもなります。

## おむつかぶれとカンジダ性皮膚炎

おむつの時期になりやすいのが、「おむつかぶれ」と「カンジダ性皮膚炎」。この2つの症状はよく似ていますが、自己判断で間違ったケアをしてしまうと、悪化することも。違いを知って正しいケアをすることが、お子さんの大切な肌を守ります。

### おむつかぶれ

おしっこやうちに含まれるアンモニアや酵素などが刺激となって、おむつにふれている部分の肌が炎症を起こす

おむつが当たる部分に赤いぶつぶつした発しんができる。痛みやかゆみが出て、赤くただれがあることも

おむつ替えのたびに患部を洗い、乾燥させた後おむつを着ける。ケアをすれば数日で治る。ひどい場合は病院で処方されたステロイド剤などを塗る

### 原因

### 症状

### ケア

### カンジダ性皮膚炎

カビの一種カンジダ菌が、またやおしりなどのこすれやすい部分に感染して炎症を起こす

おむつが当たらないまたの奥やおしりのしわなどにも、赤い発しんや、皮がむけたような湿しんがで、ただれる

病院で処方された薬を塗る。おむつかぶれの薬を使うと悪化することもあるので注意。処方された薬は決められた期間塗り続け再発を防ぐ

LINEVOOMに 登録してみよう!!

☆園の情報や活動をHP、LINE VOOMで配信中です! ぜひ登録をお願いします!



スーパー三徳にて作品を展示中!!

子どもたちの書道や華道、季節ごとの作品を階段の踊り場に飾っています。是非ご覧ください!