



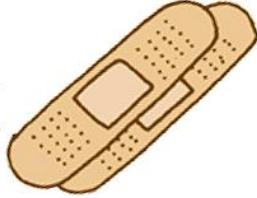
救急箱の中身、 チェックしてますか？

CHECK!

救急箱の中身に決まりはありません。普段使うものを、清潔な入れ物に入れておけばOK です。ただし、滅菌ガーゼや薬は使用期限がありますし、テープ類は古くなると粘着力が弱くなります。1年に1回は中身をチェックしましょう。

☐ 絆創膏

けがをした部位に合わせて選べるよう、形やサイズをいくつか用意しておくとう便利。



☐ はさみ

救急箱専用にしておくとう衛生的で安心です。



☐ 体温計



☐ ガーゼと医療用テープ

傷口を保護したり、薬を塗った上にかぶせたりして使います。個包装の滅菌タイプが使いやすいでしょう。



☐ 毛抜きやピンセット

皮膚に刺さったとげを抜いたりするのに使います。



☐ 常備薬

(虫よけ、かゆみ止め、化のう止めなど)



おうちでやってみよう

団子作り

月が美しいこの季節に、お月見の団子を作ってみてはいかがでしょう。団子作りは、こねる、丸めるといった作業があり、子どもの手先の力をはぐくむことができます。粉を計る、均等に分ける、ゆでるといった作業は大人がやって見せるか、一緒にやってみるといいでしょう。のどに詰まらせてしまう恐れがあるので、乳児期は避け、食べるときにはよく噛むことを伝えながら、必ず大人が近くで見守りましょう。



季節の離乳食レシピ（後期）

にんじんのフレンチトースト

★材料（1人分）

食パン（耳なし） 1枚 卵 1/2個
にんじん 20g 砂糖 小さじ2/3
牛乳 大さじ1 油 少々

★作り方

- ①食パンを8等分に切り、溶き卵にすりおろしたにんじん、砂糖、牛乳を混ぜたものに浸す。
- ②油をひいたフライパンで①を焼いたら完成。



睡眠

脳機能が未熟な状態で生まれてくる子どもの睡眠には、脳をつくり、育て、守るというとても大事な役割があります。子どもの睡眠の発達を見ていきましょう。

0～1か月

睡眠時間は16～20時間。
昼夜に関係なく、1日の大半を眠って過ごす。

新しい神経細胞と、それらをつなぐネットワークが構築され、またメンテナンスされています。



神経細胞
(ニューロン)

Zzz

(厚生労働省 未就学児の睡眠指針より)

6か月

睡眠時間は13～14時間。
昼夜の区別がはっきりし、6～8時間連続して睡眠をとるようになる。

3～6歳

睡眠時間は10～11時間。
昼寝は減少。5歳ごろには多くがとらなくなる。

1～3歳

睡眠時間は11～12時間。
昼寝は1回程度。睡眠のほとんどを夜間にとる。



どの年齢でも、夜の睡眠を10時間程度確保することが大切です。

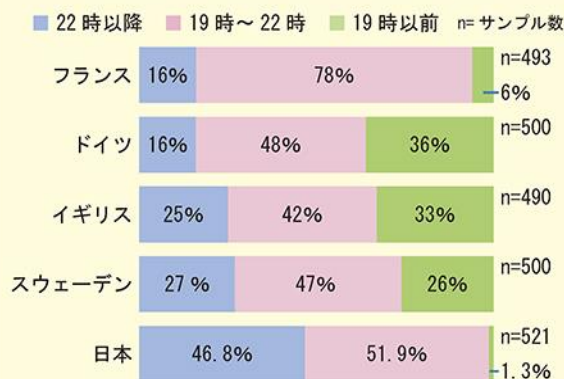
乳幼児期の睡眠はとても大切です！

睡眠の質・量は、子どもが成長・発達をする過程で最も重要な役割を担っています。

睡眠時間

社会全体が夜更かし型になっている日本の子どもは、世界から見て睡眠不足だと言われています。忙しい毎日ですが、睡眠時間の確保に工夫をお願いします。

●子どもの就寝時間の国際比較



*P&G Pampers.comによる調査より (2004年 対象0～36か月の子ども)
**パンパース赤ちゃん研究所調べ (2004年 対象0～48か月の子ども)

睡眠の量も質も大事です！

夕食はできれば朝や休日に準備。時には手抜きでも。なるべく午後8時、遅くとも9時には就寝しましょう。



強い光は睡眠と覚醒のリズムを乱します。就寝前の時間帯は、テレビやスマホの光を浴びないで。

就学が近づいたら、学校のリズムに合わせていきましょう。



ぶどうっこ 10月予定表



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
部屋の貸出	出前保育	部屋の貸出		部屋の貸出	
9	10	11	12	13	14
スポーツの日		部屋の貸出		部屋の貸出	
16	17	18	19	20	21
部屋の貸出		部屋の貸出		部屋の貸出	運動会
23	24	25	26	27	28
部屋の貸出	出前保育	部屋の貸出 大きくなったか なの日	体験保育	部屋の貸出 芋掘り体験	秋分の日
30	31	全てのイベントは予約制となります。 お電話でお気軽にご予約ください。			
部屋の貸出					

一時保育
暫くお休み予定です。
再開が決まりましたらお
知らせします。
ご利用者様にはご迷惑を
おかけして申し訳ありま
せん。

育児相談 要予約
月～金曜随時実施して
います。電話での相談
もお受けしています

お大きくなったかな？
身体測定をするよ！
11時～ 要予約

お部屋の貸出時間
10時～11時30分
14時～16時
グループ単位（要予約）
でお受けしています。
また、個人での利用も可
能ですのでご相談くださ
い。

朝夕の気温はグッと落ち着いてきているように感じます。季節は秋ですが、まだまだ夏のような気温の日が多かった9月でしたね。また、初夏に植えたサツマイモの苗が大きくなってきました。今月の7日で植え付けをしてから110日目を迎えます。収穫時期はここから150日目の間位が目安となります。春同様にお芋の状態を確認しながら収穫体験を企画しています。(10月27日10時～ 芋掘り体験を予定しています。)(芋掘り体験はお芋の生育により受け入れできる人数に限りがありますのでご予約はお早めをお願いします)通常の子育て支援メニューとして、部屋の貸し出しや、健康・栄養・保育の相談はもちろん、身体測定・出前保育等も行っておりますので、お電話にてご予約ください。お待ちしております！

インフルエンザかも？ と思ったら……

急に高い熱が出て、ぐったりして元気がないときは、普通の風邪ではなく、インフルエンザかもしれません。インフルエンザは感染力が強く、子どもたちの間で流行しやすいため、登園できない期間(登園停止期間)と、登園を再開できる目安が決まっています。

1 受診しましょう

39度を超えるような高い熱、頭痛、関節や筋肉の痛みなどが出ます。鼻の奥の粘膜を取って調べる検査が一般的ですが、発症直後では正しい結果が出ないことがあります。お医者さんには、「いつからどんな症状が出たか」「身近に、同じ症状の人がいないか」なども、詳しく伝えましょう。

園へのご連絡をお願いします

インフルエンザと診断を受けたときや、医師からもう一度受診するように指示があったときなどは、園にもご連絡ください。



2 しっかり治しましょう

インフルエンザの薬(タミフルなど)は、ウイルスが増えるのを防ぎますが、ウイルスをやっつけることはできません。症状が治まり、元気になるまでしっかり休みましょう。

登園再開の目安が決まっています

インフルエンザにかかったら、登園再開には

- ・熱が出て(発症)から5日たっている
- ・熱が下がって(解熱)から3日たっている

※小学生以上では、熱が下がって(解熱)から2日たっているこの両方を満たしている必要があります。

診断がついた翌日に熱が下がっても、「発症から5日」の目安を満たすまで登園できません。また、登園再開には、医師による「登園許可」の診断が必要です。登園前に、もう一度診察を受けてください。

翌日から数えます

Aくんの場合	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登園
		解熱	1日目	2日目	3日目		

翌日から数えます

いったん熱が下がっても、また上がることがあるため、1日は様子を見ます。



発症からの日数と、解熱からの日数がそろわない場合は、両方の基準を満たすまで、ゆっくり体を休ませましょう。

Bちゃんの場合	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	登園
		発熱			解熱	1日目	2日目	3日目	