

9月に入り朝夕と少しずつ涼しくなってきましたが、まだまだ日中は30度を超える勢いの気温が続いています。引き続き、熱中症への対策をしていきましょう。こまめな水分補給も重要です。また、8月は高砂・細田地区ではインフルエンザが流行し、奥戸地区では新型コロナウイルスが流行しているようです。お子様の体調変化には十分にご留意ください。今月からは、通常通りの子育て支援メニューに戻ります。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められています。

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ことが必要です。

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、また上がることもあるため、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	



救急箱の中身、 チェックしてますか？

CHECK!

☐ 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に便利。



☐ 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)



離乳食

成長につながる遊び食べ

離乳食に慣れてくると、食べものを自分
でつかんだり、ぐちゃぐちゃにしたりする
「遊び食べ」が始まります。これは食べも
のの感触を確かめ、自
分で食べようとする意
欲が出てきたサインで
す。床にシートを敷く
などの対策をして、成
長の過程を見守りまし
ょう。



季節の離乳食レシピ(後期)

さといものお焼き

★材料(1人分)

さといも 140g 青のり 少々
片栗粉 小さじ1 油 少々

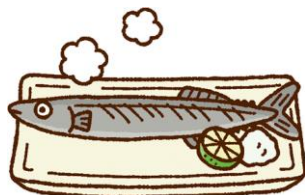
★作り方

- ① さといもをゆでて、熱いうちにつぶす。
- ② ①に片栗粉と青のりを混ぜて、食べやすい大
きさに整える。
- ③ ②を油をひいたフライパンで焼く。

旬の食材

サンマ

「秋刀魚」と書かれるように、銀色に光る刀
のような形が特徴です。主な漁場は北海道か
ら三陸にかけての太平洋側で、9月・10月の
旬には脂がのって一番おいしくなります。目
が澄んでいてはらが
かたく、体表が光っ
ている新鮮なものを
選びましょう。



季節の郷土料理

サケのチャンチャン焼き (北海道)

旬のサケと野菜を蒸し焼きにしてみそで味つけ
をした料理で、石狩地方の漁師町が発祥といわ
れています。名前の由来
は、「ちゃっちゃと作れ
る」「お父ちゃんが作る」
「焼くときにチャンチャン
とへらと鉄板の音が鳴る」
など諸説あります。



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。

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。

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。

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)

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。



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。

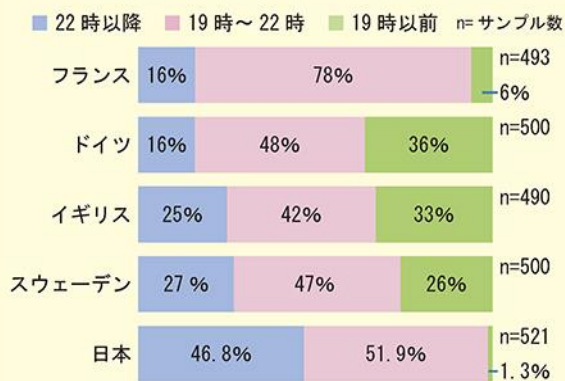
乳幼児期の睡眠はとても大切です！

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 9月予定表



月	火	水	木	金	土
	1	2	3	1	2
		部屋の貸出		部屋の貸出	
4	5	6	7	8	9
部屋の貸出		部屋の貸出		部屋の貸出	
11	12	13	14	15	16
部屋の貸出		部屋の貸出		部屋の貸出	
18	19	20	21	22	23
敬老の日		部屋の貸出		部屋の貸出	秋分の日
24	25	26	27	28	30
部屋の貸出		・部屋の貸出 ・大きくなっ たかなの日		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。

お大きくなったかな？
身体測定をするよ！
11時～ 要予約

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

お部屋の貸出時間
10時～11時30分
14時～16時
グループ単位で要予約で
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。