



サポーターズ通信

45号

令和3年
4月発行

教えて！先生！

保育園ってどんなところ？



新年度が始まりました。「保育園でどんなふうに過ごすのかな？」「登園後、離れる時に大泣き...大丈夫かな？」新しい環境や生活リズムに慣れるまで大人も子どもも緊張しますよね。保育園の一日の流れを先生に聞いてみました。月齢や学年によって多少の差はありますが、参考にしてみてくださいね。

7:00	開園		
7:30	順次登園 登園してきた子から自由遊び		
9:00	【0歳児】	【1・2歳児】	【幼児】
	おひるね あそび	あそび	あそび 活動
11:00	給食		
11:30	給食		
12:00	午睡		
12:30	午睡		
15:00	おやつ あそび		
15:30	順次降園		
19:00	閉園		

Q：朝、別れ際に大泣き。お迎えに行っても泣いているのですが大丈夫かな？

A：朝、お子さんが気が付かないうちに姿を消すのではなく、「お仕事行ってくるね！終わったら必ずお迎えに来るから待っててね！」と一声掛けるとお子さんも安心します！お迎えの時に泣いてしまうのは「ママに会えた～！」とホッと泣いてしまうのです。お迎えの後は「泣いちゃダメ」は言わず、「一日頑張ったね」「いっぱい遊べたね」など頑張ったことをほめてあげましょう。

Q：保育園に早く慣れて欲しい。どんな言葉をかけてあげたら良いのかな？

A：「先生と一緒におさんぽにたくさん行かれるねどこまでお散歩に行くのかな～」「お友だちたくさんできるね」「おいしい給食、楽しみだね」保育園には楽しいことがいっぱいあること、楽しみなことがあることを伝えてあげてくださいね。ママと離れている間にも楽しい時間を過ごせることを伝えてあげれば、園生活に慣れるとともに笑顔で「行ってきます！」「行ってらっしゃい」ができるようになりますよ。



コロナ禍でいろいろ制限があったり不安な事も多いと思いますが、園でできる事を子ども達のために考えてくれていると思います。楽しく素敵な園生活が送れますように。ママも頑張ってください。

ひろばの先輩ママから

幼稚園生活に通園にイベント事にいろいろ大変なこともあるけど、今しかできない出来事なので楽しんでください♪

フォーク・スプーン・お箸を使って一人で給食を食べられたり、はさみ・のり・道具を使って工作したり、一人でトイレにいけるようになったりいろんなことができるようになりました！以前はおもちゃの取り合いをしていたけどお友だち同士で貸し借りをして仲良く遊ぶことができるようになりました。子どもを信じて少しずつ成長していく過程を楽しんでください！

子育ての疑問 Q&A

☆横浜市立みなと赤十字病院 小児科医
小林孝輔先生に教えていただきました。



Q. 耳を触ることと病気の因果関係はありますか？教えてください。

・耳の中に指を突っ込む癖があるようで、かゆがったり痛がったりしている素振りはありませんが、親としては触らない方が良いと思っています。耳を触ることと病気の因果関係はありますか。また子どもがかかりやすい耳の病気はありますか？

A. 子どもがかかりやすい耳の病気としては「急性中耳炎」「滲出性中耳炎」などがあります。

一般的に、急性中耳炎の場合には耳痛、発熱、耳漏などの症状を伴うことが多いため、本人や保護者の方も気がつきやすい病気です。しかし、滲出性中耳炎の場合には耳痛や発熱を伴わないため、保護者の方がすぐに気がつかないことがあります。滲出性中耳炎は、中耳腔と呼ばれる部位に液体が貯留し、難聴の原因となる疾患です。幼少期の場合には、言葉で訴えることができず、耳を触るしぐさをすることがあります。そのため、耳痛や発熱の症状がないのに、耳を触るしぐさを繰り返している場合には、滲出性中耳炎の可能性ががあります。

それ以外に耳を触る原因としては、耳垢がたまっている、外耳道に傷が出来ているなどの可能性があります。耳の中に指を突っ込む癖が原因で外耳道に傷がついている場合もありますし、滲出性中耳炎のために耳を触っている可能性もありますので、繰り返し耳を触る場合には一度耳鼻科の先生へ相談することをお勧めします。

ヘルスメイトからのお便り

～順番に詰めるだけ！豪華に見えて、栄養満点。お祝い事やパーティーなどに～
春本番、入園や入学式を迎えたピカピカの新入生の笑顔がまぶしい季節になりました。今回は5月のお節句にふさわしい「デコレーション寿司」をご紹介します。材料を用意したら、テーブルでお子さんと一緒に作るのも楽しいですね。お祝いの食卓が華やかに、家族みんなが笑顔になること間違いなし！

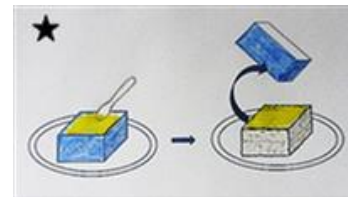
デコレーション寿司

- 【材料】4人分(1人分 435kcal、塩分1.3g)
- ・米…2合
 - ・水…360ml
 - ・塩鮭…2切れ(220g)
 - ・みつば…1束(15g)
 - ・白ゴマ…大さじ2(18g)
 - ・ニンジン…薄切り8枚(80g)
 - ・サヤエンドウ…6枚(16g)
- A <・米酢…大さじ3
- B <・卵…2個(100g)
- ・砂糖…大さじ1(9g)
- ・塩…小さじ1/3(2g)
- ・砂糖…少々
- ・焼きのり…1枚
- 型 ★…牛乳パックを高さ5cmに切り型を作る。お菓子の紙箱にラップを巻いてもOK！



【作り方】

- ① 米は洗って分量の水を加え、塩鮭をのせて炊く。(鮭の皮にうろこがついていたら取っておく)
- ② Aを合わせてすし酢を作る(お好みに応じて調味料を調整してください)
- ③ 小鍋やフライパンの内側を水でさっとぬらし、卵と砂糖を入れて箸4～5本使って混ぜる。
- ④ (中弱火～弱火で)絶えず箸でかき混ぜて細かい炒り卵を作る
- ⑤ 火をつけ、みつばはサッとゆで水気を切り、2cmの長さに切る。
- ⑥ ニンジンは型抜き、サヤエンドウは筋を取ったあとゆでる。サヤエンドウは切り込みを入れ、葉っぱを作る。
- ⑦ ①が炊き上がったから塩鮭を取りだし、粗熱を取って皮と骨を取り除き身をほぐす。
- ⑧ 飯台(またはボウル)にごはんを移し、うちわなどで吹きながら、熱いうちに②のすし酢を混ぜ、鮭、みつば、白ゴマを加える。
- ⑨ 型★を皿の上に置き、4等分にしたいひとり分のごはんの半量を詰め
→海苔をちぎってその上にのせ→残りのご飯を詰める
→1/4量の炒り卵をのせて軽く押さえ、牛乳パックを抜く。
⑤のニンジンとサヤエンドウを飾る。

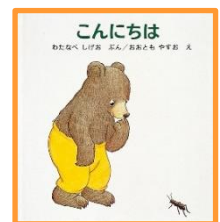


【おすすめのポイント】

- *お子さんはみつばの代わりにキュウリを使うと食べやすいです。
- *ニンジンの残りや菜の花、かまぼこ、花麩などを準備して、お吸い物を添えるとさらに豪華に。

絵本のある窓辺 「こんにちは」

「おはなさん こんにちは。」くまくんはタンポポやネコ、ぎゅうにゅうやさんなど、会ったみんなにこんにちはと言います。最後にお父さんに「やあ、こんにちは」と返されるととても嬉しそうです。春になって暖かくなると、お外を散歩している時に、くまくんのように「こんにちは」、と言いたくなるかもしれませんね。くまくんが主人公の絵本は他にも『いってきまあす』などがあります。



わたなべしげお/ぶん
おおともやすお/え
福音館書店

(中図書館 大坂さんより寄稿)

編集後記



♡サポーターズ通信はのんびりんこ利用者ママ・パパの協力で発行しています♡

育休を1年取得し、我が子と向き合えたこの期間は一生の宝物です。
これからも育児は、手伝うではなく、育児は自分のこととして率先して育児を行なっていきたいです。
(ボランティア記者：育休終了、残業奮闘中！)

春から息子は幼稚園入園です。それとともに約3年間のサポーターズ通信のメンバーを卒業します。
イヤイヤ期や母の気分転換など、その時々自分の悩みをテーマに取り上げていただき、とても勉強になりました。ありがとうございました！！
(ボランティア記者：さんご)