



子育て支援センター

ひだまり

浦佐認定こども園

南魚沼市浦佐5278-9

ご予約・お問い合わせ

TEL 025-777-5560

2021年 1月号

様々なことがあった2020年、皆様にはご理解とご協力を頂きながらのご利用、大変ありがとうございました。

2021年も引き続き感染対策を行いながら、皆様が安心して、楽しく過ごせる子育てサポートの場になるよう努めてまいります。2021年もよろしくお願い致します。

寒い冬ですが、ひだまりで、色々な体験をしたり、自由にのびのびと遊んだり、親子共新しい出会いもあると思います。お気軽に遊びに来てください。雪道気をつけておいでくださいね。



1月の予定



日	月	火	水	木	金	土
ひだまり開放時間は、AM10時～12時 PM2時～4時(昼食・ホールはお休み) プログラムの実施は主に午前中です。お子様の様子に合わせて自由参加です。 絵本の読み聞かせは、午前中の後半に行います。					1	2
ひだまり情報 					元日	お休み
3	4	5	6	7	8	9
お休み	お休み 	お休み 	お休み 	お休み	お休み 	お休み
10	11	12	13	14	15	16
お休み	成人の日	身体測定 成長記録作り お正月遊び	身体測定 松下看護師の発育相談 お正月遊び	お休み	身体測定 成長記録作り ソフト積木	お休み
17	18	19	20	21	22	23
お休み	* 乳幼児の 発育講座 10時半～11時	2月のカレンダー製作 10時から11時30分 	2月のカレンダー製作 10時から11時30分 	お休み	わらべ歌遊び 歌や遊びの紹介	お休み
24	25	26	27	28	29	30 31(日)
お休み	親子で体を 動かして遊ぼう！	* 英語で遊ぼう！ 10時半～11時 	絵本を楽しもう！ おすすめ絵本の紹介	お休み	1月生まれの お誕生会(11時～) 誕生児カード製作(10時～)	お休み

一時預かり保育「わかくさ」もよろしくお願い致します。

*「ひだまり」とお隣同士です。ひだまりで遊びながら様子も見られます。

○対象者：南魚沼市在住の生後6ヶ月～5歳児

○時間：8時30分～16時30分(日曜、祝日、年末年始を除く)土曜は相談に応じます。

○利用料：一日1,800円・半日1,150円(延長の場合は、200円/30分 別途)

詳細は、浦佐認定こども園まで ☎ 025-777-5560

* 感染防止対策として、登園時の体温報告(発熱、咳等、体調不良不可)保護者の送迎時マスク着用。

感染多発地域へ移動された方、感染のご心配のある方(いずれもご家族含)は、2週間の自宅待機後。

以上ご協力願います。



ピックアップ情報

ひだまり利用のご案内(新型コロナウイルス感染防止対策により、ご協力をお願い致します。)

南魚沼市に住所のある未就園児とその保護者が対象になります。発熱、咳等体調不良のある方はご遠慮ください。親子共、利用前に検温してきてください。大人はマスク着用。入室時と退室時に手洗いか手指消毒をお願いします。

感染多発地域に移動された方、また、感染のご心配のある方(いずれもご家族含)は、約2週間のご利用をお控えいただきますようお願い致します。利用人数制限を8組までとさせていただきます。

尚、感染状況によって、予告なく内容の変更や休館になる場合があります。ご了承願います。

乳幼児の発育講座 1/18(月) 10時半～11時

講師 萌気園 公認心理師 鈴木 美智子先生

テーマ「食事について」手づかみ食べの大切さ。食器の選択等
質問も大歓迎です！(テーマ以外のことでどうぞ。)



子どもの便秘について

東京都立小児総合医療センター 消化器科部長 村越 孝次氏より

・子どもの便秘の治療はできれば自我が芽生える3歳くらいまでに終わるのが理想的です。

・理想的な排便回数の目安は

生後1か月未満では哺乳のたび。 1歳までは、1日 2～3回。 1歳以降は1日1回

・便秘を重症化させないためには

排便回数が減ってきたタイミングですぐに対応を始めることが大切です。ため癖がつくと、肛門の直前にある直腸に便がたくさん詰まった状態で、直腸は、太く広がってしまいます。本来は、直腸にうんちが到達すると便意を感じますが直腸が太くなっていると腸壁が伸び切って通常のうんちの量では便意を感じなくなっています。やっとな便意を感じた頃には、うんちは硬く大きな塊になって出しづらくなります。

うんちの回数が減ってきたら、市販の浣腸を使うことも方法です。

・便秘で困らないように日頃から心がける事

①食事が大切 どんな食べ物かは、お子さんによって違いますので、どうゆう食べ物を食べたらどんなうんちが出たかを排便日記などをつけて、よく観察するといいいでしょう。バランスよくいろいろなものを食べましょう。

②水分が不足しないよう心掛けてください。

③生活リズム 夜型の生活は便秘になりやすいです。朝食をしっかり食べ、ゆったり過ごし、

毎朝トイレに座る習慣をつけましょう。

便秘の人の腸内環境はかなり悪く、川の流れにたとえれば、よどんだ沼地のような状態です。そこにいくら体にいいものを送り込んでも、十分な栄養を吸収することはできません。まずは便秘を解消して、流れをよくすることから始めなければ意味がないのです。毎日しっかりとうんちを出すことは、食事を気にかける以上に重要で子どもの健康を考える上ではもっと大事にしてほしいと思います。(詳しい資料は、ひだまりにあります。)



サンタが来ました！
サプライズで来たサンタさん
にびっくりの子ども達でした。



絵本を楽しもう！
おすすめ絵本を
ご紹介します。



マグネット入りの
ソフト積木。いろいろな
形が作れて楽しめます。



英語で遊ぼう！1/26(火)
当園英語教師
パーソンズ ミカさん