

聖ヶ丘子育て支援センター

<問い合わせ> 聖ヶ丘保育園

TEL 689-8721 (9:00~15:00)

2月の行事予定

	月	火	水	木	金	土	日	
午前			1 ♪育児講座 (節分の集い)	2 サークル	3 (園行事の為駐車不可)	4	5	
午後			休み	休み				
午前	6親子教室 (0歳児)	7親子教室 (0歳児)	8 室内開放	9 サークル	10 室内開放 ☆あかちゃんの日☆	11	12	
午後	サークル					休み	休み	
午前	13 室内開放	14 サークル	15 ♪親子の広場 (日吉台公民館)	16 室内開放	17 サークル	18	19	
午後						休み	休み	
午前	20 親子教室 (0歳児)	21 親子教室 (0歳児)	22 室内開放 (身体計測)	23 天皇誕生日	24 サークル	25	26	
午後		サークル		(休園)		休み	休み	
午前	27 サークル	28 室内開放	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>～お願い～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・必ずマスクの着用をお願いします。 ・来園前に検温してからお越しください。 ・ご家族に体調のすぐれない方がいる場合は来室をご遠慮ください。 </div>					
午後	室内開放 ☆あかちゃんの日☆							

◎親子教室・育児講座は事前の申し込みが必要です。

☆ふれあいデー☆

- ・園庭開放...毎日行っています。雨天時中止。
9:00~12:00 12:00~15:00
(事前予約は要りません)
- ・室内開放...上記予定表をご確認ください。
午前の部→9:00~12:00 午後の部→13:00~15:00
各回13組 予約優先制 複数回予約可
申し込み方法:電話(689-8721)9時~15時
- ・サークル...予定表のサークル日をご確認の上、お申込みください。
午前の部→9:30~11:00 午後の部→13:30~15:00

☆今月の予定☆

- ♪出前広場...予約優先制:15組 あかちゃんも大歓迎♪
- ・親子の広場(日吉台公民館)
日時:2月15日(水)10時30分~11時30分
支援センターのおもちゃを持って遊びに行きます。
ダンスやお話もあります。
- ♪育児講座 節分の集い
日時:2月1日(水) 10時~11時
受付開始日:1月17日(火) 13時~
対象:0歳から3歳の就園前の幼児とその保護者
定員:20組(申込順)
◎幼稚園・保育園に通われているお友達をご遠慮ください。

☆3月の予定☆

♪出前広場 10時30分~11時30分
親子の広場(日吉台公民館) 3月15日(水)

♪ひなまつりの集い 3月2日(木) 10時~11時
対象:0歳から就園前の乳幼児とその保護者
定員:20組(申し込み順)
受付開始日:2月16日(木) 13時~



ピョンタシター

社会福祉法人たつみ会
 聖ヶ丘保育園 こども未来学舎
 聖ヶ丘子育て支援センター
 2023年2月

空気が乾燥していて、この季節特有の感染症にも気を付けなければいけない季節が続きます。しっかりと予防対策をして乗り切りたいですね。今月の育児講座は1日(水)に節分の集いがあります。お面や豆入れを作りやお話が楽しめます。ぜひご参加ください。

食育

「福豆」を食べて無病息災を願おう

昔から穀物には「邪気をはらう霊力」があると考えられていました。季節の分かれ目には邪気が入りやすいといわれ、五穀のひとつである豆をまいて邪気をはらうのです。豆まきに使う大豆は「煎った豆」です。拾い損ねた豆から芽が出ると災いが起こるといわれ、縁起が悪いとされていました。また、「豆を煎る」が「魔目を射る」に通じ、「魔滅」の意味もあるようです。邪気をはらった「福豆」を食べて体に福を取り入れ、一年の無病息災を願いましょう。

2月10日(金)、2日27(月)は0歳児(R3年4月2日~)のあかちゃん対象の室内開放日です。ゆったりと室内であそぶことが出来ます。また月齢の近いお子さまを育てている保護者さま同士、色んなお話をして楽しいひと時を過ごしませんか？

手作りおもちゃ「カラコロ鬼さんボール」

カラコロ鬼さんボールの作り方

- ① 化粧綿を詰める
- ② ピンルテープを巻く
- ③ バンダナを包む
- ④ かがり付ける
- ⑤ もう1度固結びにする

（青鬼ボール）

玉結びにする

フェルトを縫い付ける

結び目を縫い付けて、端を上に向ける

ポリ袋にダイズ入りのカプセルと綿を詰め、バンダナでくるんで結ぶだけ！！柔らかいのでつかみやすく、振るとカラコロと音が鳴るのも楽しいボールです！！

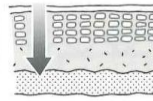


保健だより



こどもも大人も低温やけどの原因はあれ！?

それほど高い温度でなくても、長時間触れているためにやけどになるのが「低温やけど」。皮ふの深部までダメージを受け重症になることも多いやけどです。



どれくらいの時間でなるの？

- 44℃ ▶▶ 3~4時間
- 46℃ ▶▶ 30~60分
- 50℃ ▶▶ 2~3分

起こる可能性のあるものは？

- 湯たんぼ・電気あんか・使い捨てカイロ・電気こたつ・電気カーペット・スマホなど

スマホで低温やけど？

アプリを起動したり、充電しながらふとんの中に入れてると、本体が50℃を超えることも！

そのまま寝てしまうのは絶対危険です



「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ…」という人。睡眠時間は「しっかり」とったつもりでも、「ぐっすり」眠れていないのかもしれない。睡眠の質が下がると、気づかないうちに睡眠不足になることも。

睡眠の質が低下する原因

- 生活習慣 寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
- 寝室環境 部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない
- ストレス 悩んでいることや気になることがある



睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。思い当たることのある人は要注意。本当にちゃんと眠れていますか？



今月のおやつ「肉まん」

材料

- ☆豚ひき肉 100g
- ☆酒 5g
- ☆塩 0.5g
- ☆玉ねぎ 60g
- ☆干しシイタケ 1g
- ☆しょうが 2g
- ☆しょうゆ 10g
- ☆ごま油 1g
- ☆片栗粉 10g
- ・小麦粉 55g
- ・BP 3g
- ・砂糖 5g

- ①、たまねぎ、干しシイタケをみじん切りにして、☆をすべて混ぜ合わせる。
- ②、小麦粉、BPはふるっておく。
- ③、②に砂糖、塩、水を入れて肉まんの生地を作る。
- ④、作った生地を伸ばし、①を包む。
- ⑤、④を蒸し器で15分蒸したら出来上がり