



紫波町子育て応援センターしわっせ

すまいる 9月号

平成27年8月発行



〒028-3318 岩手県紫波郡紫波町紫波中央駅前二丁目3番地3
オガールプラザ2階 紫波町子育て応援センター「しわっせ」
☎019-671-2200 fax019-671-2202
ひろば開所：月～土曜日 9:00～16:00（日・祝祭日はお休み）



暑かった夏も終わりに近づき、朝夕涼風がたち始めました。夏の間元気いっぱい過ごしてきた子ども達にも、疲れが見え始める時期です。体力が落ち免疫力がさがると、感染症にかかりやすくなります。早寝・早起き朝ご飯など、規則正しい生活を心掛けて、体調に留意していきましょうね。



今月の予定



■9月生まれのお誕生カード作り 9月1日(火)・2日(水)・3日(木)

時間：9:30～10:30
場所：子育て応援センターしわっせ
内容：お誕生カード作り
対象：9月生まれのお友達。予約不要。



■おたのしみ会 9月4日(金)

時間：10:30～11:00頃まで
場所：子育て応援センターしわっせ
内容：歌や手遊び、楽しいお話をします。
対象：就学前のお子さんなら自由に参加
できます。予約不要。

■バス遠足 9月8日(火)

時間：9:30～12:00頃まで
場所：ビューガーデン
(紫波町小屋敷字新在家1-11 ☎673-7882)
集合場所はオガール東広場です。
内容：バスに乗って出かけます。秋の自然に触れて楽しみましょう。
☔雨天時は中止となります。
対象：就学前のお子さんとその保護者15組。
予約必要。(8月28日申込締切)
※参加費は無料です。



■秋の製作 9月28日(月)

時間：10:00～11:00頃まで
場所：子育て応援センターしわっせ
内容：親子で季節の製作をします。
対象：就学前のお子さんなら自由に参加
できます。予約不要。

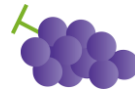


■レッツ☆ゴー広場 彦部公民館 9月10日(木)

時間：9:30～11:20頃まで(現地集合)
場所：紫波町彦部公民館
(紫波町大巻字梅ノ木68-1 ☎676-4670)
内容：彦部公民館を利用して「ひろば」を開催します。
お友だちとたくさんあそぼうね！
彦部地区にぜひ一緒に行ってみましょう！
対象：就学前のお子さんなら自由に参加
できます。予約不要。

防災の日

9月1日は、防災の日。避難グッズを点検してみませんか？食糧、飲料水の期限や懐中電灯の電池をチェック。いざという時使えないのでは、せっかくの準備も台無しです。この機会に、家族で1つ1つ確認しながら、防災意識を高めていけるといいですね。



秋の味覚



涼しい秋の訪れは食欲を刺激するうえ、果物や野菜などおいしい実がいっぱいです。旬の食べ物には栄養がたっぷり。なし・ぶどう・りんごなどの果物にはビタミンが豊富。いも類には、でんぷん・ビタミン・食物繊維も含まれるのでエネルギー源としてだけでなく、便通を整える働きがあります。季節の食べ物をおいしくいただくことで、子どもたちの味覚を育て、健康な日々を過ごしましょう。

保育所の栄養士さんオススメメニュー♡バナナフレット

＜材料：小型のアルミカップ

8～10個分＞

- ・薄力粉 150g
- ・ベーキングパウダー 小さじ2
- ・バター 70g
- ・さとう 60g
- ・卵Lサイズ 2個
- ・バナナ 1本
- ・レモン汁 少々
- ・くるみ 30g

＜作り方＞

- ① バナナを輪切りにして、レモン汁を振りかける。
- ② 薄力粉とベーキングパウダーをふるう。
- ③ バターと砂糖をよく混ぜ、卵を加える。
- ④ ③に②を加え、さっくり混ぜる。
- ⑤ ④に①のバナナとくるみを加え、アルミカップ
又は、クッキングシートを敷いた鉄板に流し入れる。
- ⑥ 180度のオーブンで15～20分焼く。

★バナナの代わりにりんごを入れてもおいしいよ！



子どもの皮膚のはなし

みずみずしく見える0、1、2歳児の肌ですが、実は大人よりも表面を覆っている表皮がずっと薄いので、乾燥しやすいのです。また、皮脂の分泌量も少ないため、バリア機能も低く、汚れや汗などの刺激ですぐに荒れたり、かぶれたりすることも。季節の変わり目は乾燥しやすいので、肌に合った保湿クリームなどをこまめに塗って、水分や脂分を補いましょう。



気管支ぜんそくについて

ハウスダスト、ダニ、ペットの毛などのアレルギー反応によって起こる気管支ぜんそく。呼吸が苦しくなり、たんが絡んだせきが出ます。



発作は軽度のものから呼吸困難を起こす重症のものまで多様。幼児期に発症することが多く、発作を繰り返すうちに気道が過敏になり、少しの刺激で発作が起きやすくなります。季節の変わり目は、体調を崩しやすいので注意してあげたいですね。

せきの対応

- 前かがみに座らせる
- 少しずつ水分を補給する
- 室内を清潔に保つ（ダニやハウスダストが原因の場合）

⚠ 呼吸困難を起こしたらすぐに病院へ

