

まんまるキッズ 4月

おおやま子育て支援センター 責任者（大山保育園 園長）高橋 亨



業務内容: 育児相談 8:30~17:00
 (事前に連絡をいただくと
 確実に時間確保ができます。)
 プレイルーム開放
 9:00~12:00 14:00~16:00

令和6年 4月 1日発行
 鶴岡市大山2丁目20-1
 大山保育園 分園内
 おおやま子育て支援センター
 TEL 33-2778
 FAX 33-3048

子育て支援員（保育士）が変わりました。
 佐藤 直美（なほみ）

センタースタッフ
 佐藤真美（まみ）

本年度もよろしくお願ひ致します。

相談、プレイルーム開放、各種事業をご利用ください。

相談

遊びに来た時でもできます。
 支援員が不在のこともありますのでじっくり話したい時は事前にご連絡いただくと、希望の日時に可能な限り対応させていただきます。気軽にお声をおかけください。
 (電話相談 33-2778 お宅訪問も可能)

各種事業

育児講座、ランチ会など楽しいイベントを計画しています。毎月の『まんまるキッズ』または別紙おたよりでお知らせします。ぜひご参加ください！
 ひとりで、夫婦で、お友達と。お気軽にどうぞ！！

プレイルーム

0歳から入園前の親子が利用できる場です。たくさんのおもちゃ、絵本、育児に役立つ情報を取り揃えています！ 楽しく遊んで、のんびりおしゃべりして、でもお子さんからは「目を離さず」が基本！
 開放時間内であれば来る時間、帰る時間は自由です。



4月・プレイルームカレンダー

月曜～金曜 9:00～12:00
 14:00～16:00

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |

すくすくチェック
 毎月第1（木）は
 身体測定の日です。
 今月は11時～11時半

大山コミセン
 保健師さんの育児相談
 大山育児サークル
 大山よい子ワイワイルーム
 10時～11時半
 出入り自由です。

西郷地区農林活性化センター
 保健師さんの育児相談
 西郷サークルつみきクラブ
 10時～11時半出入り自由です。

あそびに
 おいでよ！



ナースさとみの元気の素コーナー
【『春バテ』にご注意ください】

は裏面です。
 子どもの体、大人の健康について
 質問などありましたら毎月の
 すくすくチェックの日にお声を
 かけてくださいね。



栄養士じゅん
 より



これから旬を迎える「たけのこ」。
 90%が水分なんです！
 栄養素と言えば一番最初に思い浮かぶのが“食物繊維”ですよね。しかし、野菜には珍しく“タンパク質”も含まれているのです。タンパク質は筋肉や皮膚、髪の毛など体を作る大切な栄養です。ほかにも“カリウム”が含まれていて、効果としては血圧の調整に働きかけて高血圧の予防に効果があります。また、塩分を体の外に出す働きもあり、むくみの改善にも役立つのです。

今月のおすすめ絵本

『あーん あんの絵本』

せな けいこ 作・絵 福音館書店
 のっけから、泣き顔の表紙の絵本です。



春は嬉しくてウキウキ。でもその陰では涙もいっぱいなんです。入園したけど、ママは帰ってしまう。泣いて泣いて泣いて涙があふれ、ぼくもみんなも魚になっちゃった。最後にはお母さんが助けに来てくれます。発行から52年たった今でも子どもの気持ちは変わらない。目を丸くして読んでいた1歳児を見てそう思いました。がんばれ、新入園児たち。お母さんも助けるけど、先生たちもすぐに助けるよ。
 *「こんな絵本が読みたい」などなど意見、質問大募集です！ぜひ支援員まで。

「たけのこ」

毎月 鶴岡の旬の食材を
 紹介します

調べてみるとたくさん栄養が含まれているたけのこですが、離乳食に使用できるのはカミカミが上手になってから、茹でてアク抜きをしたたけのこの穂先の柔らかい所を使用しましょう。内蔵機能が未熟な赤ちゃんにとってアク抜きは必須です！

★選び方のポイント★

- たけのこは鮮度が大切です。ポイントは
- ・ずっしり重みのあるもの
 - ・皮が乾燥していないもの
 - ・根のブツブツが白いもの
 - ・切り口が白くてみずみずしい物



『春バテ』にご注意ください！

春は入園、入学など新生活が始まる季節です。この時期は子どもから大人まで、多くの人が心身に不調を感じやすい物です。
その心身の不調は『春バテ』とよばれています。



なんで春は体の不調がしやすいの？

〈気候変化によるもの〉

春は日照時間が急に長くなり、夕方になってもまだ明るく、活動しやすい時間が長くなります。
夜明けも早くなるので目覚めも早まってくるのです。そのため、冬と比べると、一日の活動時間が長くなって動く量も増えるのに、睡眠時間は減ることになってしまい、疲れやすくなるのです。

さらに、春は日によって寒暖差が大きく、昼間と朝夕の気温差も拡大していきます。
一日の気温差が10℃以上になることも珍しくありません。
本来、身体は自律神経の働きで気温や湿度などの変動に合わせて、血管太さや、心臓の動き、消火器の働き、体温などを調整しています。しかし、急激な変化の場合、対応しきれない身体の設定にしまい、この時に負担がかかってしまっているのです。

〈ストレスによるもの〉

春は入園、入学などの新生活のスタートの季節です。朝出かける時間が変わることなどもちょっとしたことです大人、子どもの環境変化にあたります。こういったことが緊張状態をつくり心身に影響を及ぼすため、この時期はとてもストレスが加わりやすく、ストレスによって自律神経が乱れます。
自律神経には全身の血管や内臓の働きなど、体内のすべての器官をコントロールする働きがあるので、この働きが乱れることやよって、疲れやだるさといった身体の不調だけでなく気分の浮き沈みが大きいなどの心の不調にもつながっています。

新年度だけど はりきりすぎず
時にはゆるっといきましょう～



どんな症状がでるの？

- ・胃腸の調子が悪くなる。
- ・起床後に疲労感がある
- ・寝つきが悪い
- ・よく夢をみる
- ・疲れやすい
- ・身体の冷えを感じる など



春バテの対処法は？

- ・夜更かしせず早めに寝る
- ・気温差に対応できるように衣服の調整をしましょう。
- ・お風呂はシャワーで済ませず、湯船に入って身体を温めましょう
- ・ラジオ体操やストレッチなど、簡単な運動を取り入れる
- ・一日3食しっかり食べる（下記の食材を参考に）

☆特にビタミンミネラル、カルシウムを積極的に摂取しましょう。

- ・ビタミンA 副交感神経（リラックス）を整えます
〈多く含む食材〉 豚肉、鶏肉、鮭、人参
- ・ビタミンB¹ 自律神経に作用します
〈多く含む食材〉 豚肉、卵、にんにく
- ・ビタミンC ストレスによって消費されますので補うことが必要です
〈多く含む食材〉 いちご、柑橘類、キウイ、ブロッコリー
- ・ビタミンE 自立神経の働きを整えます。
〈多く含む食材〉 大豆製品、ほうれん草、ブロッコリー
- ・カルシウム イライラや不安を抑えます
〈多く含む食材〉 大豆製品、乳製品、小魚、小松菜