



のびのびひろば

開催日 毎週 火・水・金曜日
時間 9:30～14:30
場所 みなみ保育園

保育園の子育て支援室を
開放しています。
子育て仲間を誘ってゆったり
過ごしてくださいね。
室内のおもちゃは自由に使えます。

旬の野菜

こまつな、ほうれんそう、だいこん
はくさい、かぶ、ごぼう、さといも、み
かん、魚介のかき、たら、ぶり、かに

※冬が旬の根菜には、体を温める効
果があります。鍋物やシチューなどの
温かい料理がおすすめです。

季節のレシピ

サンタのケーキ

●材料
カステラ...4切
砂糖...大さじ1
生クリーム...大さじ4と小さじ2
イチゴ...4個
レーズン...8粒

●作り方
①カステラの広い面をしたに倒して皿に盛
りつける。
②生クリームは砂糖を加えて泡立て、カス
テラの下半分にひげのように盛り付ける。
④レーズンを目のように飾る。

●調理ポイント
盛り付けに少し手間がかかりますが、サン
タの顔になるようにかわいく仕上げましょ
う。

感染症の季節を乗り越えましょう！

こんなときは、おうちで様子を見ましょう

インフルエンザやRSウイルス感染症、ウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になりました。小さな子ども
ほど、感染症にかかるとう進行が早く、重症化するおそれがあります。体調不良のサインがあったら、早めに休ませたほう
が早く回復します。無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見てあげてください。

前日から……



24時間以内に

- ① 下痢を繰り返す
- ② おう吐が何回かあった
- ③ 38度以上の熱が出た
- ④ 解熱剤を飲んだ
- ⑤ けいれんを止める薬を
使った

どれか1つでも当てはまる場
合は、症状が治まったかどう
かを見極めたり、体力を回復
させたりするためにも様子を見
ましょう。

薬の働きで症状が押さえら
れているときに無理をする
と、ぶり返す危険がありま
す。

夜間に

- ⑥ せきが出たり、ゼイゼイしたり
して、あまり寝られなかった

熱がでていなくても睡眠不足やせ
きは体力をうばいます。

朝に……

- ① 体温が37.5度以上
- ② 平熱より1度高い

朝は、通常なら体温が低めです。
37.5度を超えている、もしくは平熱より
1度高いときは、日中に熱が上がる危険
があります。

朝食を食べたら

- ③ 吐いた
- ④ 下痢した

体の調子が悪くなりつつあるサインかも
しれません。



小さな子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつ
もとちがう」サインを見逃さないようにしましょう。気
になることがあるときは、朝、登園時に、先生に相談し
ましょう。

ちょっとした変化も
見逃さないで

- 目やにかいいつもよりひどい
- 皮膚にボツボツがある
- 元気がない、きげんが悪い
- 顔色が悪い、くまができています



子どもとスキンシップ

「ここにあるよ！」

★大好きなおもちゃがかくされ
た…。どうする？ 探し出してあ
そぶ！

遊び方

子どもが好きなおもちゃを目の前
におき、ハンカチをかぶせます。
子どもはハンカチをめくっておも
ちゃを見つけ出します。「あっ
たー！」と思い切りほめましょう。

ポイント「探してね！」

かくすとおもちゃのことをすぐ忘れ
てしまうときは、おもちゃで遊ん
でいるときに、パッとハンカチをかぶ
せてかくしてみましょう。

おすすめの絵本

サンタさんのおとしもの

作：すとうあさえ 絵：小林ゆき子
出版社：ほるぷ出版



お話の舞台は、寒い寒いクリスマス・イ
ブの夜の町。おつかいに出ていた女の
子が、大きな赤いてぶくろを拾います。
女の子はすぐに思います。「これは、サ
ンタさんのてぶくろにちがいない」寒くて
困っているだろうから、届けてあげな
きゃ。だけど、この広い夜の町。どうや
ってサンタさんを見つけたらよいでしょう。
サンタさんは今頃きっと、空飛ぶそりに
のって煙突から煙突へ……。

ねずみくんのクリスマス

作：なかえ よしを
絵：上野 紀子
出版社：ポプラ社



ねずみくんがうれしそうにモミの木を抱えてやって
きましたよ。「クリスマスツリーをつくってねみちや
んをおどろかせるんだ」だけど、あひるくんたら
「ガーガー ガッハッハ～ ちいさいちいさい」ねず
みくんがせっかく飾りつけたツリーを笑って、自分
のツリーを自慢げに見せます……

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。大みそかの夜は「1年間ありがとう」の気持ちを伝え合い、ご家族でゆっくり過ごせ
るといいですね。また、一段と寒さが増し、空気が乾燥する季節です。加湿器を使って対策することもあると思いますが、加湿のし過ぎはカビ発
生の原因にもなりますので、適度な湿度を保って定期的に換気を行い、清潔な環境を整えましょう。