



こらめ こらめ

一年の中でも最も寒さが厳しい時期を迎えました。雪が降り積もる日も多く、外遊びが難しいこともあるかもしれません。寒さが続く中で家で過ごす時間が増えがちですが、温かい飲み物を用意して親子でゆったりおしゃべりしたり、絵本を読んだり、ちょっとした作業を楽しんだり、ほっとできる時間を意識的に作るのもおすすめです。毎日の子育ては大変なこともあります。ふとした瞬間の子どもの成長を感じながら、ゆっくりと過ごしていけるといいですね。どうぞ暖かくして、元気に2月をお過ごしください。

土日祝日は基本お休みとなりますが、月一回、土曜日に園舎と園庭を開放します。カレンダーの緑色の日（こらめこくらぶ）とピンク色の日（子育て支援の行事）がこらめちゃんルームの活動日となりますのでぜひ遊びに来てくださいね。※感染症の流行や園での行事により、予定している活動が中止または変更になる場合がございます。その際は、LINE 公式アカウントを通じて速やかにお知らせいたします。

2月の予定						
日	月	火	水	木	金	土
	3	4	5	6	7	8
2	豆まきごっこ					
9	10	11	12	13	14	15
					身体測定	開放日
16	17	18	19	20	21	22
				子育て講座		
23	24	25	26	27	28	
			製作日	出張支援		

★3日(月) 豆まきごっこ

節分にちなんで、豆まきごっこを行います。おさんと一緒に豆まきを楽しみましょう。

★14日(金) 身体測定

おさんの身長と体重を測定します！成長の記録としてぜひご参加ください。(別日対応も可能です)

★15日(土) 開放日(8:30~15:00)

月に一度の園舎&園庭開放を行います！おさんと一緒にのびのび遊んでみませんか？

★20日(木) 子育て講座「ベジチェック」(13:30~15:00)

午後の部では、子育て講座「ベジチェック」を行います！適切な野菜摂取量について学べる機会です。

★26日(水) 製作日

もうすぐひなまつり。かわいいひなざりを一緒に作りませんか？(別日対応も可能です)

★27日(木) 出張子育て支援(13:00~15:00)

町の乳児健診に合わせ、鯉ヶ沢町中央公民館の一階の講習室で出張子育て支援を実施しています。いつもの支援室は遠いけれど、公民館の方が近くて行きやすい...という方も、ぜひお気軽に遊びに来てくださいね。

●今月のこらめこくらぶは、お天気が良ければお外で雪遊びも楽しみたいと思います。寒さ対策をしっかりとって、ぜひ遊びに来てください！

福を呼ぶ 豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に取りやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むためにあります。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て緑豆が売りとされているため、必ず煮た豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

豆まき、ちょっと工夫しましょう

2月3日は節分の日。豆まきは楽しい行事ですが、いり豆は窒息の原因となりやすい食べ物です。のどにつまらせたり、くだけた豆が気管に入ったりし、誤嚥を生じることがあります。3歳ごろまでは食べさせないようにしましょう。くだけた豆も危険です。また、家の中にいた豆を拾って口に入れないように注意しましょう。

豆を食べるときは……

- 落ち着いて食べる
 - きちんと座らせ、大人が見守るところで食べさせましょう。
- 水分をいっしょにとる
 - のどをうるおして、飲み込みやすくなります。

こんなものにも要注意！

いり大豆やナッツ類も3歳までは食べさせないように。

いり大豆、ピーナッツ、アーモンド

子育て講座開催のお知らせ

日時：2月20日(木) 午後の部(13:30~15:00)

場所：子育て支援室

講師：町の保健師さん

今回の子育て講座では、「**ベジチェック**」を実施します！
 普段の野菜摂取量をチェックしながら、保護者とお子さんの健康を考え、毎日どのくらいの野菜を摂取したらよいか一緒に学びましょう！
 日頃の食生活を見直す良い機会ですので、ぜひお気軽にご参加ください。



積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。

●ヘム鉄 (肉、魚、レバーなど)

●非ヘム鉄 (ホウレンソウ、小松菜、納豆など)

高熱に注意！

溶連菌感染症

突然高熱の出る、非常に感染力の強い病気です。下記の症状が見られたら、早めに受診しましょう。

症状

- 突然高熱が出て、のどがはれて痛みが出る
- 全身に発しんが出る
- 舌にイチゴ状の赤いぶつぶつが出る
- おう吐、頭痛が起こる

注意

- 症状が落ち着いたからと薬をやめると、菌が残りやすくなる危険が。医師の指示どおり最後まで飲みましょう。
- 抗生薬を飲んでから24~48時間は登園停止です。

溶連菌感染症は 治った後も検査を受けて

溶連菌感染症は、突然の高熱、のどの真っ赤なはれ、かゆみのある発しんが全身に広がるなどの症状が出ます。抗生薬を飲めば治りますが、大切なのは、症状が治った10日~2週間後に1回、さらに1か月後に1回、尿検査を受けること。「急性糸球体腎炎」などの合併症を起こしていないか確認するためです。忘れずに受診しましょう。

鯉ヶ沢町子育て支援センター
「こうめちゃんルーム」
社会福祉法人みちのく会
舞戸子の星こども園
舞戸町字鳴戸 347-43
☎：0173-72-2277
☎：080-7730-4263 (担当者直通)
子育て支援担当代替：保育教諭
吉田 美恵 (よしだ みえ)

鯉ヶ沢町子育て支援センター

こうめちゃんルーム

舞戸子の星こども園では鯉ヶ沢町から委託を受け、子育て支援センター事業「こうめちゃんルーム」を行い、子育て親子の交流の場の提供と交流の促進、子育て等に関する相談・援助の実施、地域の子育て関連情報の提供、子育て及び子育て支援に関する講習等の実施等、地域の子育て支援機能の充実を図る取り組みを実施しています。

お子さんやお孫さんの遊び場所をお探しの方、遊び相手をお探しの方、成長の喜びや地域の子育て情報を共有できる子育て仲間を作りたい方、ぜひお子さんと一緒に遊びにいらしてみてください。歌ったり、遊んだり、製作をしたり、楽しいことをいっぱい見つけましょう。子どもたちが健やかに成長できるよう、お手伝いしていきたいと思っていますので、どうぞよろしくをお願いします。

●日程：週3日の活動を予定しています。

活動予定日は、子育て通信「こうめころころ」、LINE 公式アカウント(@koume_room)、舞戸子の星こども園ホームページ、お電話でのお問い合わせにてご確認ください。

・園で感染症等が流行している場合には延期または中止させていただくこともあります。

●時間：午前の部 8:30~11:30 午後の部 13:00~15:00

●場所：舞戸子の星こども園 子育て支援室

●対象：子育て家庭の親子、妊婦さん

●お申し込み：予約は不要ですが、あらかじめご連絡いただけますと、よりスムーズにご対応できます。

※利用料金はかかりません。

※必要に応じてお子さん用の飲み物・おしぼり・紙おむつやお着替え等をお持ちください。

※駐車場は舞戸子の星こども園駐車場をご利用ください。



@koume_room
LINE 登録は
こちらから



子育てに1人で悩んでいるママさん！

子育てに不安や疑問を感じたとき、1人でどうしていいかわからないママさん！

まずはお気軽にお話しませんか？

子育て支援室に遊びに来るがてらご相談して下さってもいいですし、LINE 公式アカウントやお電話からもご相談を受け付けておりますので、よかったですらお友だちになってください♪

●出張子育て支援●

毎月の乳児健診に合わせ、午後の部にて中央公民館1階講習室で出張子育て支援を行っております。製作や遊びの活動が中心となります。お子さん、お母さん同士の交流を楽しめるようにしていますのでぜひ遊びに来てください♪



●読書 DAY●

(日本海拠点館の図書コーナーに
絵本を見に行く日)

お散歩しながら日本海拠点館の図書コーナーへ行き絵本を楽しみませんか！

※お知らせしていただければ、天候に限らず日本海拠点館現地集合でもOKです♪



●世代間交流●

学生ボランティアを受け入れ、乳幼児の保育を体験してもらいます。
(対象：子育てや保育に興味がある中学生・高校生・大学生)

鯉ヶ沢町子育て支援センター事業 ～活動内容～

●こうめっこくらぶ●

お子さんのお遊びが中心の日園庭や園舎を開放します。広いホールや園庭でのびのび遊ぼう！いろいろなおもちゃを用意してお待ちしています。また、製作をしたり歌を歌ったり、親子でふれあい遊びをして楽しい時間を過ごしましょう。



●子育て講座●

子育てに関する知識やスキルを高める勉強会や、お母さんのリフレッシュを図る楽しい体験講座などを行います。

●子育て相談●

子育てについて知りたいことや相談したいことに子育て支援担当者が答え、不安の解消を図ります。どんなことでもお気軽にご相談ください。
※事前にご予約をお願いします。

