



かるがも通信

令和2年10月発行

2020年度 第6号

マハヤナ第二保育園

<http://www.mahayana.or.jp/myd2h/>

朝晩の気温差も大きく、咳や鼻水が出始める季節になってきました。衣服を調節したり、細めに手洗いうがいをを行い早めに予防していきましょう。



衣替え

季節に合った服をきましよう～

10月1日は衣替えです。季節に合わせて洋服を変えますが、晴れと雨朝晩と日中とでは気温差も大きく変わります。25℃位は半袖、20℃位は長袖、15℃位は長袖の上着、10℃以下になれば厚着の上着を身に付けるなど気温に合わせた目安を意識して、天気や時間によって衣服を調節していきましょう。

白っぽい下痢に注意！

白っぽい下痢便を特徴とするのが、ロタウイルスによる胃腸炎。嘔吐、下痢によって体の水分と電解質が失われ、脱水症状を引き起こしやすくなります。

- 【症状】・突然の嘔吐や白っぽい下痢便
 - ・37～38℃の発熱がある場合も（嘔吐がない場合もある）
- 【ケア】・細めな水分補給
 - ・消火のよい食事
 - ・乳児は下痢便のついたおむつを持って病院を受診

※おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽くおさえるように水分を拭き取りましょう

また、ウイルス性胃腸炎も子どもにかかりやすい病気の1つ。細めに水分を与え、回復をはかります。手洗い・うがいで予防し、過熱が必要な食品は十分に火を通すことが大切です。



◎秋の素材を使った手作り玩具の紹介◎



《どんぐりマラカス》

◎材料：どんぐり・ペットボトル・シール・マジックなど

- ①空のペットボトルにどんぐりを入れる。
- ②ペットボトルのキャップが取れないようにボンドかテープを貼って補強する。

♪カラン〜カラン〜ときれいな音が鳴り、好きな歌に合わせて鳴らしたり
どんぐりの大きさや個数を調節することで音の鳴り方も変わって面白いです！



《手作りお散歩バック》

◎材料：1.5ℓか2ℓのペットボトル

ひも・ビニールテープ等

- ①ペットボトルを3分の1位の所で切る。
- ②切り口をビニールテープ等で保護する。
- ③両端を1カ所ずつ穴を開け、ひもを通す

※ひもの長さはお子様に合わせて下さい。

表面にシールなどを貼ると可愛らしいですよ！



★保育園では乳児クラス（0.1歳）のお友だちが肩から掛けてお散歩に出掛け、
どんぐりや葉っぱを拾って喜んでます

☆秋のおすすめレシピ☆

ぎょうざの皮をアレンジした、サクサクと食感のよいおやつです！

【スイートポテトパイ：4人分：（8個）】

【材料】・さつまいも：小1/2本・上白砂糖：大さじ1・ぎょうざの皮：8枚

- ①さつまいもを茹で、温かいうちにスプーンで潰し、砂糖を混ぜる。
- ②①のあんをぎょうざの皮の真ん中にのせ、皮の周りに水をつけて半分に折る。
- ③熱した揚げ油で、表面が軽く色づくまで揚げればできあがり！



所在地 板橋区前野町5-24-10
（北前野小学校前）
TEL 03-3960-2850

