



# ベベ通信

2022 年 1 0 月





先月の台風以降、朝晩はだいぶ涼しくなり、日中は日差しが強く汗ばむ日もありますが、心地いい風を感じられるようになってきました。『暑さ寒さも彼岸まで』とはよく言ったものです。子どもたちも季節の移り変わりを感じているように思います。

『たっぷり遊んで、しっかり食べて、ぐっすり眠る』という私たちが大事にしたいリズムが存分に発揮できる季節です。

さらに言えば、今年度も折り返しです。特に2歳児、バジルの子どもたちは、次の保育園の見学や申し込みも始まり、「お姉さん、お兄さん」になっていくという期待を感じ始めているようにも思います。

今月は、親子行事も予定しています。残り半年、子どもたちとたくさんの楽しい時間を共有していきたいです。

#### 今月の予定

- 7日(金) 避難訓練(引き渡し訓練)
- 10日(月) 体育の日(休園)
- 17日(月) 健診・身体測定
- 29日(土) ハロウィン親子行事
- 31日(月) ハロウィン

#### 引き取り訓練について

今月は、保護者の皆様も参加していただき、年に一回の「引き取り訓練」を行います。夕方の時間に地震の想定で、第一避難場所である西町公園へ避難していますので、避難場所へのお迎え、引き取り訓練にご参加ください。

お仕事の調整お願い致します。

オープンチャット・Twitter も使用します。

日程：10月7日(金)

時間：16:30～16:45

西町公園にお迎えに来てください

(それ以降は保育園に戻ります)

\*月・木・金曜日の遅番で出勤していた菊地(まっちゃん)は療養のためしばらくお休みをいただきます



運営会社 HP (通信が掲載されています)

[ベベ・ア・パリ保育園 \(fes-nsy.com\)](http://fes-nsy.com)

Instagram

[https://www.instagram.com/bebes\\_a\\_paris\\_eu/](https://www.instagram.com/bebes_a_paris_eu/)

【保健だより】 会社看護師より情報を共有し作成しています

先月、健診の日に、特記事項はありませんでした。



朝晩と日中に寒暖差が大きくなってくるこの時期は、体温調整の未熟な子どもたちの発熱も増えてきます。体温をあげて免疫を活性化させることで、様々なウィルスへの攻撃力を高めます。

## 熱がある ときの ホームケア

### Point 1

#### 手を触って ふとんを調節

熱があるのに手足が冷たいときは、熱がまだ上がりきっていないサイン。寒気を感じやすいのでふとんをしっかりとかけて温めます。逆に、手足がポカポカしているときは、ふとんを減らして汗をかかせないようにしましょう。

### Point 2

#### 汗をかかせない、 汗を取り除く

汗をかくと体から水分が出ていくため脱水の原因にもなります。汗をかいてきたら薄着にしましょう。汗をそのままにしておくと、あせもやかゆみのもとに。熱が高く、お風呂に入る元気がないときは温かいタオルでふいてあげましょう。お風呂に入れるなら、湯冷めしないよう部屋を温めておき、ぬるめのお湯やシャワーでサッと洗ってあげましょう。



### Point 3

#### おでこは 冷やさなくてもOK

熱があるときにおでこを冷やすと気持ちよいものですが、熱を下げる効果はそれほどありません。赤ちゃんは冷感シートやぬらしたタオルによる窒息の危険があるので、避けたほうがよいでしょう。熱を下げるには、首のわき、わきの下、足のつけ根など、太い血管の走っているところを冷やしてあげるのが効果的です。

## 異物・危険物を 飲んでしまったとき

食べ物以外のものを口から飲み込んでしまうことを誤飲といい、頻繁に発生している子どもの事故です。誤飲の危険があるものは、手の届く範囲に置かないことが基本ですが、ティッシュペーパーやポリ袋、せっけん、電池などの生活用品の管理にも注意が必要です。

### 誤飲発生リスト

- 紙（ティッシュペーパー 新聞紙など） ●シール
- シャボン玉液 ●医薬品 ●たばこ ●ビー玉 ●硬貨
- ペットボトルのふた ●ゴムボール（小） ●ミニカー（部品含む）

### 注意

誤飲によって窒息したり、消化管が傷ついたり、消化管に穴が開いてしまう場合もあります！！

## 特に 気をつけたいもの

### ○ 薬のプラスチックシート

➡ 消化管を傷つける。



### ○ ボタン電池

➡ 短時間のうちに消化管に潰瘍をつくったり穴をあける。場合によっては命の危険も。



### ○ 水でふくらむビーズ

（芳香剤、消臭剤、園芸用品などに使われている）

➡ 体内で数倍にふくらみ、腸閉塞の原因に。



## 受診すべき？ 迷ったときは

夜間や休日に子どもの具合が悪くなったとき、すぐに休日診療所や救急外来を受診すべきかどうか迷いますね。自己判断で、急ぐ必要のない受診をしたり、反対に急を要する状態を見逃したりしないよう、信頼できる相談窓口やアプリを登録しておきましょう。

**子どもの救急（QNLINK QQ）** 厚生労働省研究班と日本小児科学会の監修によるウェブサイト。チェックリストから受診の要不要を判定。看病のポイントも紹介されています

**こども医療電話相談（365日受付 # 8 0 0 0）** 都道府県の相談窓口につながり、症状に合わせた対処法や受診の必要性、受診する病院のアドバイスが受けられます

**全国版緊急受診アプリ（Q助）** 総務省消防庁が開発・提供しているアプリ。緊急度に応じた対応が表示される。医療機関や、受診手段の検索も行えます



## 第1弾：ハロウィン親子行事

日にち：10月29日（土）

時 間：9：30～11：15（予定）

＊西町公園、成就院、ベベの3カ所にハロウィン photo スポットを準備します。

お家スタートで時間内に3カ所を親子で巡ったら・・・

最後は、下谷神社（神社会館）に集合！！

地図・詳細は前日に配布します。お父さん、お母さんの仮装也大歓迎です！！

（神社会館では親子の触れ合い遊びを予定しています。動ける範囲の仮装でお願いします）

## 第2弾：ハロウィン

日にち：10月31日（月）

ハロウィンの仮装をした子どもたちと、ご近所の方々に日頃の感謝をこめて、  
手作りクッキーを配り交流します。

（衣装について）

・子どもたちの仮装用の衣装を当日の朝に、お持ちください（29日と同じでOK）

### 両日共通注意事項

- ・衣装はワンピースでもいいですし、手作りも歓迎です。
- ・厚手の生地や背中にしょうもの、大きすぎるもの、手に持たなければいけないものはご遠慮ください。
- ・子どもによっては、いつもと違うことで拒否を示し、仮装できない場合もあることもご理解下さい。







散歩の道中や降園で金木犀の香りがしたり、公園には葉っぱがたくさん落ちていたり、秋を感じるころが増えてきました。過ごしやすくなり、戸外遊びの時間も長くなりました。



虫探しはまだまだ継続中です。涼しくなってくると虫も少なくなり、ダンゴムシも以前に比べると見つけにくくなりました。ですが、春から探し続けてきた経験もあり木の植え込みにしゃがみ込み、器用に見つけています。「寒くなってくると虫も休むんだよ」なんて話もしています。他にも蝶やちょっと名前のわからない虫も「これなに？」と捕まえてみては観察しています。虫を触る、捕まえる力加減もすっかり慣れ、お手の物です。

北上野児童遊園に行くとアゲハ蝶など、よく蝶が飛んでくるのですが、なかなか捕まえられる日が続いていました・・・

ですが、先日ついに捕まえることができました。(大人が必死でした・・・笑) 羽を持ってみたり、ちょんちょんと触れてみたり、近くで観察することができました。

実際に羽を持ってみると動く蝶の様子に表情がこわばったり、「うわ～」といった表情を見せたりする子もいましたが、何回も持ってみたい子もいました。最後はみんなで蝶を見送りました。





キュウリのベンチもお気に入りの場所です。誰かがまたがっていると一緒にまたがりたくなるようです。



砂場道具にアイス型のスコップとコーンが新しく加わりました。その名の通りアイスを作ったり、型抜きをして遊んでいます。スコップで砂を入れる手つきもアイス屋さんようです。

北上野児童遊園には砂場はないのですが、道具は必ず持っていきます。バケツを腕にかけて歩いたり、地面の砂を集めてバケツやコーンに入れたり、ダンゴムシや葉っぱを集めて入れたりしています。地面の上の砂をすくうのは難しいのですが、手やスコップでかき集めたり、木の植え込みのところや柔らかいところを探して掘って入れています。コーンにダンゴムシを集めているのを見た時は先っぽにダンゴムシが集まっていた思わず声が出ました。







バジルの子は勢いを止めないように、また足を動かしてあえて勢いを出すようにして滑ったり、うつ伏せや仰向けなど体勢を変えて滑っています。そんなバジルの子の姿を真似したり、滑る前はじっと止まって自分のタイミングを図り、滑り降りるとにっこり嬉しそうな表情を見せるパブリカの子たち。北上野児童遊園の滑り台は、太鼓橋が怖くて渡れず滑り台にたどり着けなかったり、一人で滑るにはちょっと怖くて大人の手を取って滑るトマトの子たち。滑る姿も様々です。

「滑る人が優先」という約束で滑る人がいない時は、滑り台の反対登りをしています。手足の力だけでなくバランスや体幹など全身運動が必要です。繰り返しているうちに上まで登れることも増えてきました。



ロープを1本にして持って走ったり、輪にして電車ごっこをしたり、「によろによろ〜」と縄跳びのへびをして遊んでいます。

電車ごっこかと思いきや「わっしょい！わっしょい！」と掛け声をしながら、おみこしに見立てて遊ぶ姿もありました。元気な掛け声仲間が増えたり、列ができていました。





## 室内遊びの様子もお届けします



バジルを中心にカラーカプラをマイクに見立て、歌っている姿がよくありました。歌のステージは突然始まるのですが、誰かが歌い始めると自然と何にも集まる時、一人ステージの時があり、歌っている歌も友だちの歌を真似したり、大人がよく歌う童謡を歌ったり、自作の歌を歌ったりと何曲ものメドレーになることもあります。

ある日トイレットペーパーの芯を使ってマイクを作ると、ベベの歌のお姉さんはこんなに増えました。段ボールブロックを並べてステージもお手製です。

実は外でも  
オンステージ！！



パブリカの子を中心にパズルが人気です。木のパズル（6ピース・8ピース）、大きいパズル（何十ピース）、絵合わせカードなど種類は様々です。

最初は「できない」と言っていた子も繰り返しているうちにピースをくるくる動かしてあっという間に完成です。



秋が深まりさらに過ごしやすくなるので、足を延ばして少し遠い竹町公園や上野公園にも行きたいと思います。







だんだんと涼しい風が吹くようになり過ごしやすくなってきました。暑い時期に落ちた食欲も戻ってきて秋の味覚もお店で並ぶようになったので、しっかりごはんを食べて身体に栄養を蓄え、冬の寒さに負けないように備えていきたいですね。

秋は、お米を収穫する季節。新米を楽しみにしている方も多いのではないのでしょうか。この時期は米だけでなくさまざまな食材が実ることから「実りの秋」「収穫の秋」と呼ばれます。特に 10 月は旬の食材が豊富に出回る季節です。肌寒さが増す 10 月にぴったりな旬の食材を楽しみましょう。秋だけでなく、季節ごとの旬の食材はそれぞれ以下の利点があります。

## 栄養素が豊富

旬の食材は栄養価が高く、素材の味が濃く、旨味や香りがとても豊かです。そのためシンプルな味付けでもおいしく感じるのが魅力です。

## 価格が手ごろ

野菜や果物は旬の時期に収穫量も増えます。そのため価格も手ごろに。そして、おいしくて新鮮となれば、積極的に旬の食材を食卓に取り入れたくなりますね。

## 季節を五感で感じる

さつまいの香りから「実りの秋かぁ」など食から旬を楽しむことができます。食べて感じる事ができる季節の楽しみ方は、四季のある日本ならではのですね。

ベベでも、さつまいも、かぼちゃ、柿、梨、きのこ類など…様々な秋の味覚に触れておいしさに気づいてくれるように、秋が旬の食材を多く入れた献立にしました。

## 旬の野菜



### ●かぼちゃ

カロテン、ビタミンB群を多く含んでいます。β-カロテンは抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。

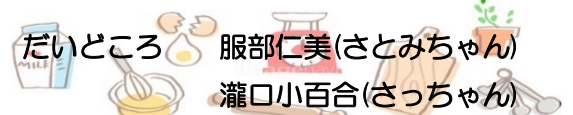
また、食物繊維も豊富に含まれています。かぼちゃには水溶性の他不溶性食物繊維が多く、便秘の予防や改善に役立ちます。

ベベでもかぼちゃを使ったマリネやスープを献立に入れてみました。お楽しみに！

ベベのごはんの写真は、インスタにも週ごとに投稿しています。よかったらご覧になってください。

玄関左手に先月のレシピを写真付きで用意しています！

「とろろ昆布ごはん」、「オクラとえのきの海苔和え」、「きな粉ケーキ」「さけのみそマヨ焼き」です！



だいどころ

服部仁美(さとみちゃん)

瀧口小百合(さっちゃん)

ベベ・ア・パリ保育園東上野

台東区東上野 3-8-7 矢口ビル1階

03(5826)4421