

○●○●○●○●○●○● 9月の支援事業から ○●○●○●○●○●○●

9月のなかよし一む・プレスクール・なかよしミニ・なかよしミックスは、砂遊びを楽しみました。

【砂遊び】お母さんと一緒に裸足になって砂遊びをしました。ママが大活躍！！たくさんのプリンやお団子ができていましたよ(*^_^*) 水を使って、トンネルの中に水を流したり、ダムを作ったり・・・体と心をフル回転して楽しく遊びました！



【シニアサロン】
保育園の子どもたちと一緒に敬老の集いをしました。手作りのコースターをプレゼントしたり、お遊戯を歌を披露したりして、楽しく過ごしました。一緒にした手遊びも嬉しかったですね(*^_^*)

「シニアサロンぽぽら」に遊びにきませんか

子育て支援センター「さんこうぽぽら」では、月に1回地域の方におこし頂き楽しいひと時を過ごしています。

日時：10月29日(火) 10時から12時
内容：花の苗植えをしましょう(保育園の3歳児との交流があります)
場所：地域子育て支援センター「さんこうぽぽら」
電話でお申し込み下さい。(平日9:30~17:00まで)



♪育児相談・食育相談をしています♪

三光保育園及び三光幼稚園では、育児・食育相談を受け付けています。お気軽にお申し込み下さい。
※毎月第3火曜日の14時~16時までは、西九大短大部教員による食育相談を行っています。
事前にお電話でお申し込みの上、ご利用下さい。



食育講座 「管理栄養士と簡単なおやつ作りをして、楽しいひと時をすごしてみませんか？」

日時：10月28日(月) 10:00~12:00 (先着10組)
※電話でお申し込みください。平日9:30~17:00

10月・11月の「フリーデー」について

支援センターぽぽらを下記の日程で開放します。お好きな時間にお出かけ下さい。

日時：10月30日(水)・31日(木)
11月25日(月)・26日(火) } 10:00~12:00 ※事前の連絡は必要ありません。

永原学園地域子育て支援センター
さんこう・ぽぽらだより
2019年10月発行 第150号
認定こども園 西九州大学附属三光保育園
TEL:0952-31-6877

10月の生活目標

- ・9月の目標「自分の事は自分でしよう」は続けていきましょう。
- ・静かに話をききましょう



「ようやく秋の到来です♡」

今夏の大雨と台風は佐賀県にも大きな被害をもたらしました。佐賀市の住宅においても冠水されたところが多くあり、園とゆかりのある病院も診察に大きな支障をきたされていました。武雄市にある幼稚園では未だ復旧の見通しも立っていないようです。

この間、周囲には休日ごとにボランティアで支援に出かけている方々、募金活動を積極的に呼びかけて下さる方、現地に足を運び被害者の方のために私たちが何をすればよいのか教えて下さる方々、多くの出会いがありました。たくさんの温かい心に触れて、本園でも保護者の方、職員が協力して支援活動に参加することができました。大きなことはできなくても、自分たちの心が救われた思いです。一日も早い日常が戻ってくることを願います。

さて、秋はそこまで来ている気配がします。運動会を終えると、芋ほり遠足を楽しみに待つ園児達ですが、芋畑がイノシシに襲われ、収穫が危ぶまれているという心配な情報も入り、今子ども達と色々とその光景を想像しているところです。秋の味覚の果物や木の実、お米の収穫にも影響があるかもしれませんね。秋の夜長そんなことも話題にしながら、お子様との会話を楽しんでください。

(三光保育園園長)

10月のミックスは、「いもほり体験」です。

就園前までのお子様と保護者の方が一緒に参加して親子で楽しく遊ぶ集いの場です。

日時：10月23日(水)10:00~12:00 (先着15組)
10月24日(木)10:00~12:00 (先着15組)

内容：いもほりの体験(対象：2歳以上)

場所：佐賀市金立公民館駐車場に集合後、10分程、芋畑まで歩きます。

持って来るもの：帽子、手袋(軍手)、シャベル、お茶、おやつ、着替えなど
※掘ったさつま芋は買い取れますので、小銭と袋を準備してください。

参加を希望の方は事前にお電話が必要です。受付は、平日9:30~17:00です。

☆11月のミックスは…

日時：11月12日(火)・15日(金) 10:00~12:00

内容：運動場で遊ぶ

持って来るもの：着替え・帽子・コップ

※詳しくは、次回のぽぽらだよりでお知らせいたします。

さんこう・ぽぽら開放の時間帯について

【開園日】
○月~金
(祝祭日・お盆・年末年始を除く)

【時間】
○9:00~12:30
・園行事の為、ご利用できない場合があります。
・出前支援の場合は、担当職員が不在になります。

○12:30~13:30
昼休みの為閉園

○13:30~16:00
この時間帯のご利用の場合は、電話での申し込みをお願いいたします。

寄稿：西九州大学・西九州大学短期大学の窓から

子育て便り

「A型インフルエンザの流行の特徴」

西九州大学 看護学部 看護学科 講師 葛原誠太

三光幼稚園のホームページを閲覧したところ、9月18日の時点で3名の園児がインフルエンザ感染との情報が掲載されていました。これから流行の本番を迎えるため、保護者の皆さまもご心配のこととお察しします。そのような中、専門雑誌を読んでいて興味深い記事を見つけましたのでご紹介します。

皆さんもご存じの通り、インフルエンザは、日本のような温帯地域、あるいはそれより緯度の高い地域では、毎年冬になると流行する呼吸器感染症です。インフルエンザの症状としては、咳・鼻水のような呼吸器症状があげられますが、それらに加えて、発熱、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛といった強い全身症状を示すことも特徴の1つです。高齢者や乳幼児の場合は、肺炎などの合併症を起し重症化するケースもあります。そのため高齢者施設や医療施設におけるインフルエンザの集団感染が大きな問題となっています。

ところで、冬季以外の季節では、インフルエンザウイルスはどこにいますのでしょうか？ 前述しましたが、通常季節性インフルエンザは、北半球、南半球いずれにおいても、温帯地域、およびそれよりも高い緯度に位置する国々では冬季に流行しています。北半球では1～2月頃、南半球では7～8月頃に流行のピークがみられます。一方、熱帯・亜熱帯地域ではインフルエンザはさほど大きな問題ではないと考えられてきました。しかし最近、世界保健機関（WHO）が行っている調査研究によって、熱帯・亜熱帯地域におけるインフルエンザの流行形式の実態が明らかとなりつつあります。熱帯・亜熱帯地域では、年間を通してインフルエンザウイルスの活動がみられますが、雨季に流行しやすい地域もあることがわかってきました。また、南半球と北半球の温帯地域での流行のピークを埋めるようにインフルエンザが流行する地域もあります。例えば、アメリカ大陸では、北半球のアメリカ合衆国と南半球のアルゼンチンにおけるピークはそれぞれ12～2月および6～8月ですが、熱帯・亜熱帯地域であるコロンビア、ブラジルにおいては、それぞれ4～6月および5～7月に流行のピークが認められています。日本でも、亜熱帯地域である沖縄県においては本州などの他の地域と比べてインフルエンザ流行のパターンが異なっており、冬季の流行シーズン以外の時期もインフルエンザの活動がみられ、夏季に流行のピークが認められることもあります。

最近のインフルエンザウイルスの大規模研究から、年間を通して季節性インフルエンザウイルスが検出されており、それらの遺伝子配列は非常に似通っていることがわかっています。北半球・南半球問わず、広範囲の緯度にわたって、インフルエンザ流行の季節的模式パターンを調べていくことは、季節性インフルエンザがどのように維持されているか、その謎を解く鍵になるかもしれません。

参考文献

チャイルドヘルス：特集 気候で変わる子どものウイルス感染症、診断と治療社、Vol.22 No.9、2019

食育便り

「魚の生食をおいしく安全に」

西九州大学 健康栄養学科 教授 三嶋 敏雄

近年、日本の寿司などの魚の生食が世界中の国々に広まりつつあります。日本は新鮮な魚が安く手に入り、魚を生でおいしく食べるのできる恵まれた国です。しかし、魚を生で食べるには注意しなければいけないこともあります。

まず、生の魚をおいしく食べるコツについてです。肉の味に関係するのは主に呈味成分です。中でも、イノシン酸やグルタミン酸などの旨み成分が重要です。また、脂質やグリコーゲンなども影響します。さらに、呈味成分だけでなく、口の中で噛んだ時の感触（テクスチャー）も重要です。畜肉類は一般に生では硬くて簡単には噛み切ることが難しいのです。また、と畜後は死後硬直が起り、一定の熟成期間を経たからでないと、おいしくありません。魚介類は生でも噛み切ることができ、軟らかく食べやすく、硬直中でも食べられるので生食に向いています。魚の呈味成分やテクスチャーによるおいしさを味わうには、鮮度が重要です。鮮度が落ちると、肉の歯ごたえが減少し、魚特有の臭み成分が出てきて、美味しくなくなります。

魚の生食を安全に食べることを脅かす出来事が、近年起きています。それはアニサキスという寄生虫による食中毒です。2007年に6件が報告されていた食中毒が2016年には124件と20倍以上に増えており、食中毒全体の中でもノロウイルスやカンピロバクター菌に次ぐ件数になっているようです。アニサキスは寄生虫の一種で、本来はクジラやイルカなどの海洋ほ乳類の消化管に生息しています。人に食中毒を起こすのはその幼虫で、サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどに寄生します。寄生している生鮮魚介類を生（不十分な冷凍または加熱のものを含む）で食べることで、アニサキス幼虫が胃壁や腸壁に刺入して食中毒を引き起こします。食中毒の防止には新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除くことや目視で確認して、アニサキス幼虫を除去すること、冷凍（-20℃で24時間以上）や加熱（70℃以上、または60℃なら1分）することが有効です。刺身や寿司など調理済みで市販されているものは、十分注意が払われていますが、上記の魚を自分で調理する時は、注意が必要です。

魚の鮮度や寄生虫に注意をしながら、魚の生食という日本の食文化を楽しみ、魚のおいしさと健康効果を享受しましょう。