



なかよしミックス
シニアサロンでは・・・
保育園の1.2.3歳児の子どもたちのお遊戯やリトミック劇を見たり、一緒に踊ったりして楽しめました!(^^)!



なかよし一むでは・・・
鬼のお面制作をして、鬼のボーリングを楽しみました!

プレでは、幼稚園に遊びに行ったり、節分の製作をしたりしました。



育児講座のご案内

日 時：令和2年2月7日(金) 10:00～12:00
 テーマ：「お困りの事、悩み事、ちょっと聞いて！」等ありましたら、お話におでかけ下さい
 場 所：三光保育園 地域子育て支援センター「さんこうぼぼら」
 ※参加ご希望の方は、保育園までご連絡下さい



「シニアサロンぼぼら」に遊びにきませんか
 子育て支援センター「さんこうぼぼら」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：2月28日(金) 10時から12時
 内 容：簡単cooking!! おいしく会食♡
 持ってくる物：エプロン・三角巾
 場 所：地域子育て支援センター「さんこうぼぼら」
 電話でお申し込み下さい。
 ※ 今回は、3月19日(木)の予定です。

♪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、西九大短期大学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。

さんこう・ぼぼ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。
 三光保育園：31-6877



永原学園地域子育て支援センター
さんこう・ぼぼらだより
 2020年2月発行 第154号
 認定こども園 西九州大学附属三光保育園
 TEL:0952-31-6877



2月の生活目標

- ・遊んだ後は片付ける
- ・自分の事は自分でする
- ・挨拶は目と目を合わせてする
- ・友達と仲良く遊ぼう
- ・話は静かに聞きましょう

「外でいっぱい遊んですくすく大きくなろう！」

今年はや暖冬で、雪や霜を見ることなく冬の時期を過ごしていますが、三光の子ども達にとっては薄着のままで思い切り遊べ、外遊びが大人気です。年中・年長組さんは長縄跳びや縄跳びで数を競い合い、技を磨いています。小さい子ども達は、散歩やかっこ、凧揚げ、キックボードをはじめ、竹馬ではおそるおそるながらも慎重にバランスをとってできるようになってきています。室内で運動遊びをする時は、ついルールが優先してしまい行動が制約されてしまいますが、外では開放感と自由さ・奔放さが何とも魅力的なようです。

大きな貝塚いぶきの隙間では、ままごと遊びが楽しそうに展開され、砂場では色々な葉っぱが載ったケーキが並んでいたりもします。子ども達が外の冷たい空気の中でも、楽しい時間を満喫していると思うと、寒がりの保育者も厚着をして根気よく付き合います(^_^)。

基本的なことですが、ごはんやおやつをモリモリ食べて、一杯遊んで、よく寝てすくすく大きくなってほしいと思います。

(三光保育園長)

「なかよしミックス」に遊びにきませんか!
 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。
 ★第11回目の2月は、下記の日程で実施します。
 日時 2月17日(月) ・ 2月18日(火) 10:00～12:00
 内容：わらべうたを楽しみましょう。
 場所：地域子育て支援センター「さんこうぼぼら」
 持ってくるもの：コップ
 ※参加希望の方は事前にお電話で申し込んで下さい。
 ※電話の受付は、2月3日(月)からです。9時半～17時までにお願ひします。
 ★第12回目の3月は、下記の日程です。詳しくは、次号でお知らせします。
 日時 3月10日(火) ・ 3月13日(金) 10:00～12:00
 内容：ひょうたん島公園で遊び、小さな春を感じましょう。

2月・3月の「フリーデイ」について
 保育園の支援センター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： 2月26日(水)・2月27日(木) 10:00～12:00
 3月4日(水)・3月5日(木) 10:00～12:00
 ※事前の予約は必要ありません。



「小児における発熱時の対応について」

西九州大学 看護学部 看護学科 助教 大庭悠希

2月になりインフルエンザの流行もピークに達してきた時期ではないでしょうか。インフルエンザに限らず、お子様が発熱した時にご自宅での対応を迷われたことはありませんか？専門誌を読んで参考になりそうな記事を見つけましたのでご紹介いたします。

発熱は小児にみられる症状のうち最も多い症状です。発熱のみの場合は保護者が自宅で見守ることが多く、また体温計で数値として表れるため保護者は不安になることがあります。「けいれんを起こすのではないかと心配してしまうものです。大半は上気道炎や軽い感染症であり軽症であることが多いですが、中には重症感染症や免疫関連疾患などの場合もあります。また、熱の高さだけで病気の重症度は決まりません。

発熱とは、体温中枢に何らかの障害(感染症など)を受け、熱の産生と放散が行われている状態をいい、生体防御反応(体温を上げて菌やウイルスと闘う)の一つとされています。身体は血管の収縮により血流を減少させて体内の熱が逃げないようにしたり(手足の冷感)、筋肉の収縮によって震えを起こしたり、熱を産生して体温をあげようとしていきます。

では、発熱の症状があるときはどのように対応するか？いくつかポイントを挙げます。

1. 温めるとき

先に書いたように、体温が上がっている過程では筋肉が震え血管が収縮します。この場合子どもは寒がるが多いため、体表面からの熱放散を防ぎ温めてあげます。

2. 冷やすとき(クーリング)

顔が紅潮しており、手足が熱くなっている場合はクーリング(首やわきを冷やす)しても良いです。ただ、子どもが嫌がる場合は無理に行う必要はありません。

3. 解熱剤の使用法

解熱剤は治療薬ではなく、一時的に発熱による不快感や疲労感を緩和することを目的としています。子どもが機嫌よく遊んでいたり、しっかり食事・水分を摂取できていれば無理に解熱剤を使用する必要はありません。

4. 脱水に気をつける

発熱時は普段より多く汗をかきます。そのため脱水症状になってしまうことがあります。できる限り水分を取らせましょう。食事は無理に与える必要はありません。

以上、発熱時の対応についてでした。もちろん発熱がご心配であればかかりつけ医等への受診を妨げるものではありません。発熱時の対応はかかりつけ医や看護師ともご相談いただけますよう申し添え致します。

参考資料

チャイルドヘルス：特集 子どもの病気のホームケア、診断と治療社、Vol.22 No.1、2019

小児看護：子どもの症状・ケガ 症状別ホームケア①発熱、ヘルス出版、Vol.42 No.4、2019



「SDGs 持続可能な社会」

西九州大学 健康栄養学部 健康栄養学科 准教授 福山 隆志

最近、SDGsという言葉が注目されている。日本語では「持続可能な開発目標 Sustainable Development Goals」エスディー・ジー・ズの略号だ。SDGsは2001年策定のミレニアム開発目標(MDGs)の後継課題として、2015年9月の国連サミットで採択された2016～2030年の国際目標である。

国連加盟の193ヶ国が、2016年から2030年の15年間で貧困や飢餓の撲滅、質の高い教育の確保など「17のゴール(目標)」と具体的な「169のターゲット」で構成するものだ。

1. 貧困をなくそう。2. 飢餓をゼロ。3. すべての人に健康と福祉を。4. 質の高い教育をみんなに。5. ジェンダー平等を実現しよう。6. 安全な水とトイレを世界中に。7. エネルギーをみんなに、そしてクリーンに。8. 働きがいも、経済成長も。9. 産業と技術革新の基盤をつくろう。10. 人や国の不平等をなくそう。11. 住み続けられるまちづくりを。12. つくる責任、つかう責任。13. 気候変動に具体的な対策を。14. 海の豊かさを守ろう。15. 陸の豊かさを守ろう。16. 平和と公正をすべての人に。17. パートナリシップで目標を達成しよう。

この17目標からなるSDGsがすばらしいところは、国連の全加盟国が2030年までの目標を全会一致で定めたことだ。「誰一人として取り残さない」とする、SDGsの考え方は、地球上どこでも世界言語として通じる。宗教や思想信条、政治経済では様々な価値観により一致点は見出しにくい、SDGsにその懸念はない。

それは、SDGs17項目の全ての目標が「幸せ」であることだ。SDGsを知れば、全てが自分と関わりのある目標だとの理解が深まり、一人ひとりの意欲も高まる。このことから若い世代に関心をもってもらうことが重要で、教育現場での取り組みが期待されている。西九州大学グループでは、神埼キャンパス健康栄養学科と三光幼稚園が連携し、このSDGsに取り組んでいる。佐賀県の事業として始まったもので、栄養教諭を目指す学生が専門家とともに三光幼稚園の給食づくりに取組んだり、佐賀県有田町の小中学校へ出向いたりして、食をめぐる課題解決に向けた学習や行動を続けている。最終年の2030年に留まらず未来へ、みんなで手を携えて、ともに目標に向けて進んでいきたい。