



♡♡♡ 就学前のお子さんとそのおうちの方、どなたでも参加できます ♡♡♡



1日(木) 豆まき

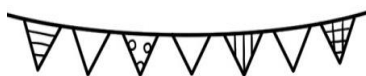
豆まきに参加しませんか。かわいい鬼が登場する予定です。「♪鬼～のパンツは いいパンツ 強いぞ～」と歌を歌ったり、豆の代わりにボールを鬼にぶつけて悪い鬼を退治しますよ。

場所 健康管理センター
時間 10:30～

- *長靴を履いてくるときは、内履きを持参してください。
- *会場の雰囲気慣れてから豆まきに参加できるよう早めにいらしてください。

おひなさま製作

2月第2週からおひなさまの製作ができます。今回はおひなさまのガーランドを準備しました。広場に遊びに来たときお子さんと一緒に作ったり、おうちの方が製作を楽しむことができますよ。



「なかよし広場」をご利用の方へ

- ・ハイハイ前のお子さんは、寝ながら遊べるように**バスタオル**等をお持ちください。
- ・授乳やおやつを食べさせたい場合は、スタッフに声をかけてください。
- ・身長・体重は、いつでも測ることができます。



《2月の予定》



日	月	火	水	木	金	土
〈開所時間〉午前 9:00～11:30 午後 1:00～ 4:00				1 豆まき 於: 健管 風のホール なかよし広場 PM	2 → →	3
4	5 なかよし広場 AM なかよし広場 PM	6	7	8	9 → →	10
11	12 建国記念の日	13 なかよし広場 AM なかよし広場 PM	14 →	15 誕生会・身体測定	16 なかよし広場 AM →	17
18	19 なかよし広場 AM なかよし広場 PM	20 →	21 →	22 →	23 天皇誕生日	24
25	26 なかよし広場 AM なかよし広場 PM	27 →	28 →	29 →		

「はじめてのいっぽ」は小国町のホームページに掲載しています。



令和6年 2月号
小国町病後児保育室「にこにこ」
TEL 090-7070-8691
健康管理センター
TEL 0238-61-1000

具合が悪い時は胃も疲れています。どんな栄養のあるものでも、疲れた胃には重すぎることもあります。昔から病気にはおかゆと梅干がつきものでしたが、これは消化もよく、胃腸にやさしい組み合わせです。基本的にはこの組み合わせで、子どもの様子を見ながら、卵を落としたり刻んだ野菜を入れたりしましょう。

おなかをこわしたときの食事

消化のよいものが一番です。食物繊維が少ない、柔らかいものを中心にしてみましょう。肉はおなかに負担になるので控えましょう。

☆おかゆに人参、大根を入れて食べられそうなら卵を一つ落とします。

☆フレンチトーストにパンを牛乳につけて焼く。油を使わずに焼けるフライパンで。パンは生より焼いたほうが消化がよいです。

☆ラーメンなどの加工食品は油脂を含んでいるので避けましょう。

熱があるときの食事

熱が出ると汗をかくて、体の水分が失われ、ビタミンB群やCの消耗が激しくなります。スープや飲み物で水分を補い、野菜や果物のビタミンをプラスしましょう。

☆おかゆの水分をたっぷりめにします。
☆野菜スープを飲みやすくします。

吐き気があるときの食事

のどごしのよいもので、水分の多いものにしましょう。

☆おかゆに豆腐を入れて煮崩します。
☆じゃがいもが溶けるくらい煮て、味噌を加えて味噌汁にします。



疲れたときの食事

ビタミンB群の多い豚肉、ナッツ類、ごま等を加えた献立にしましょう。それに野菜もプラスします。

☆豚肉で野菜を巻いて焼いたり、スープに入れます。
☆豚肉に溶き卵をつけて焼いてピカタにします。
☆ほうれん草やさやいんげんのごま和えにします。



◇ 小国町病後児保育室「にこにこ」 ◇

対象児童：〈町内在住の児童〉

1歳～小学3年生の児童

〈町外在住の児童〉

保護者が小国町の事業所に勤務している

1歳～小学3年生の児童

場 所：病後児保育室（健康管理センター内）

保育時間：月～金曜日 午前8時～午後6時

利用手続き

1 利用登録

健康福祉課に「利用登録届出書」を提出し、事前に登録します。

2 利用予約

直接、病後児保育室に電話で予約します。

受付時間：午前8時30分～午後4時30分

電 話：090-7070-8691

- ・必ず、医療機関を受診し、利用の可否をご確認ください。
- ・月曜日に病後児保育を利用したい時は、前の週の金曜日に申込みをしてください。
- ・キャンセルの場合は前日の午後4時30分までか、利用当日の朝（7時30分～8時30分）に連絡をください。

3 利 用

利用当日に申請書を提出してください。