



しんこうかい

# 真光会だより

2024年1月  
第46号

発行責任者  
社会福祉法人真光会  
理事長 佐々木鴻文

高木保育園

今町保育園

天竜保育園

梅北保育園

## 新年あけましておめでとうございます

旧年中は地域の皆様大変お世話になりました。今年もどうぞよろしくお願いたします。

お正月のにぎやかな雰囲気も落ち着き、少し疲れが出てきていませんか？この時期は様々な感染症も流行ってきます。また、新型コロナウイルス感染症も落ち着いてはいますが、予防対策は継続した方が良いでしょう。

今回は、親子でのふれあい体操、発酵食品及びインフルエンザに関する情報をお知らせします。

### ～ふれあい体操～ NO.1

落ち着いた日常生活を送る中で、運動によってバランス感覚を養い集中力を高めます。子どもさんとのふれあい楽しんでみてください。

#### 遊び方

#### 《お山登り》

大人は体育座りをして山を作り、子どもと向かい合って手をつなぎます。子どもは大人の足元から膝までゆっくり登ります。膝(頂上)まで登ったら、ゆっくり手を離してみましよう。



#### 《もも乗りバランス》

大人は長座をして子どもと向かい合って、手をつなぎます。子どもは大人のももに乗り、足踏みをしてバランスをとります。慣れてきたら手を離してみましよう。大人が足を揺らすと、さらに不安定になり、スリルが出ます。



### インフルエンザと異常行動について

インフルエンザに罹患すると、特に乳幼児から未成年において異常行動がみられることがあります。

#### ●異常行動の例

- ・突然立ち上がって、部屋から出ようとする
- ・興奮状態となり、手を広げて部屋を駆け回り、意味のわからないことを言う
- ・興奮して、窓を開けてベランダに出ようとする
- ・自宅から出て外を歩いていて、話しかけても反応しない
- ・人に襲われる感覚を覚え、外に飛び出す
- ・変なことを言い出し、泣きながら部屋の中を動き回る
- ・突然笑い出し、階段を駆け上がろうとする

- インフルエンザに罹患して、自宅で療養を行う場合は、突然走り出して2階から転落する等の事故を防止するため、医薬品の有無にかかわらず、保護者等は小児・未成年者が一人にならない配慮をしてください

(厚生労働省 インフルエンザ Q&A より)

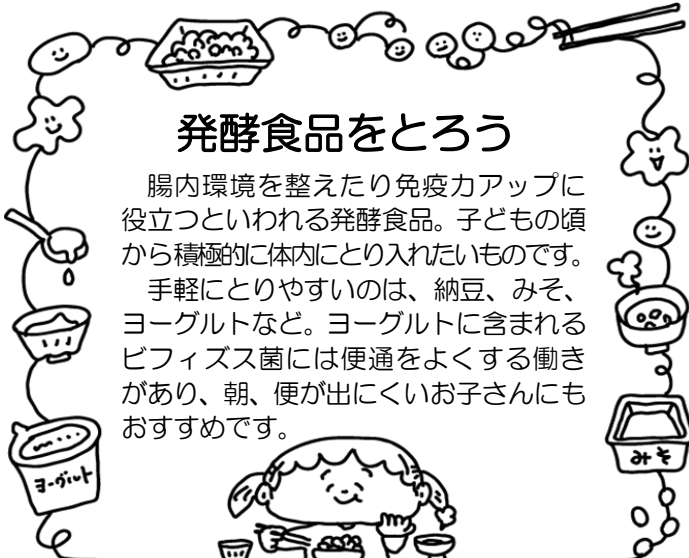
- ※乳幼児においては、さらなる配慮が必要です。少し目を離しただけでも、大きな事故につながる可能性があります。眠っていても同じ部屋で過ごすなどの配慮をお願いします。



### 発酵食品をとろう

腸内環境を整えたり免疫力アップに役立つといわれる発酵食品。子どもの頃から積極的に体内にとり入れたいものです。

手軽にとりやすいのは、納豆、みそ、ヨーグルトなど。ヨーグルトに含まれるビフィズス菌には便秘をよくする働きがあり、朝、便が出にくいお子さんにもおすすめです。



### 天竜保育園からのお知らせ

※ 新年を迎え、園児さんたちは正月遊びや運動遊び、マラソンなど、元気いっぱい楽しいでいます。

#### ※ 2月の予定

- ・14日(水) 園開放 9:30 ~ 11:30  
(対象は未入園のお子様と保護者様)  
「型はめ遊び」を予定しています。

### 育児相談を受け付けております

困った事や聞いてほしい事などありましたら、遠慮なく下記の相談先にご連絡ください。(開所時間内)

相談先: 天竜保育園 23-1301

