



令和7年
5/1 発行
社会福祉法人
ペリー福祉会
ペリー保育園
857-2765

風薫る5月入園、進級から1か月、大きな泣き声も徐々に小さく短くなり、園生活を楽しもうとしています。園庭では、鯉のぼりが「みんながんばれ～」と応援しています。ペリーファームの自然にふれて春の草花・昆虫など図鑑と虫眼鏡を持って「はて、さて、何だろう」と不思議を発見しようとしています。

4月の新年度説明会では、お忙しい中、ご出席に感謝します。毎日の遊びの中からの経験と毎月の行事は子ども達の発達を促すように計画中です。それには、保護者の皆様の絶大なるご協力が必要となります。子どもをまん中に保育者と保護者が共に楽しみ協働する子育てにご協力をよろしくお願いいたします。

連休で、また一からやり直しがないう、生活リズムを整え、スムーズな日常生活へ繋げましょう。個人面談では、個々の状況や目標など子どもの育ちや子育てについて情報共有し、方向性など一緒に考えていけたらと思います。我が子のやる気スイッチは何処か、想像力・創造力を働かせて頑張らしましょう。ゴールデンウィークでは海・川・山など普段できない体験や遊びをご家族みんなで思い出づくりを安全に十分配慮しながら、思いっきり楽しんでください。子どもにとって、親との一つひとつの思い出が絆となるでしょう。

子育てに頑張っている保護者の皆様、保育園はいつも応援しています。「早寝・早起き・朝ご飯しっかりと」



今月の目標

「信 頼」

当園の特性を生かした保育で信頼関係を深めていく

今月のうた・沖縄の歌

うぶぴとう・こいのぼり・お母さん・シャボンだま

今月のリズム

ピンポンパン体操・おやつをたべよ

子育て支援について

- ①保育園は保護者の現状と支援のニーズを考えます。
- ②保育園は子育て支援の目的と意義を考えます。
- ③地域の中で求められる役割を考えます。

保育園として組織的に考え、保護者（こども）一人ひとりに寄り添う保育を今後も目指します。

どうぞ、子育てに関するご相談がありましたら、お気軽に声をかけてください。 職員一同

5月の予定

スイミング教室（2日・9日・16日・23日）

体操教室（8日・15日・22日・29日）

リトミック（13日・27日）

GW 3（土）・4（日）5（月）・6（火）

7	水	発育測定
10	土	園内研修・安全点検日
12～		個人面談
14	水	キッズ見守り隊
17	土	貯水槽清掃（予定）
20	火	避難訓練
21	水	弁当会
26	月	給食会議
28	水	誕生会

5月献立表

2025年

社会福祉法人 ペリー保育園
栄養士 平良裕子

日	曜日	献立	＜きいろ＞ 熱と力になるもの	＜あか＞ 血や肉や骨になるもの	＜みどり＞ 体の調子を整えるもの	3時おやつ	朝のおやつ (3歳未満児)	
1	木	玄米ごはん、チキン南蛮、 かき揚げ、中華スープ、 りんご(2歳児以上)、バナナ(0.1歳児)	米、玄米、油、ごま、 ノンエッグマヨネーズ、 片栗粉、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、 しらす干し、糸けすり	りんご、きゅうり、こまつな、 にんじん、たまねぎ、アーサ、 しいたけ、こんぶ、バナナ	牛乳 アーサおにぎり	マリー	
2	金	ガパオライス、カットコーン、 キャベツのスープ、バナナ	米、パイン、 三温糖、片栗粉、 バター、はちみつ	牛乳、豚肉、鶏肉	コーン、バナナ、りんご、キャベツ、 たまねぎ、パプリカ、しめじ、 ピーマン、にんじん、レーズン、 レモン	牛乳 こいのぼりパイ	リッツ	
5	月	子どもの日						
6	火	振替休日						
7	水	雑穀ごはん、松風焼き、 ほうれん草のおひたし、 里芋のみそ汁、オレンジ	米、さといも、 雑穀、片栗粉、パン粉	牛乳、鶏肉、豚肉、 みそ、豆腐、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、しいたけ、 わかめ	牛乳 ふりかけおにぎり	せんべい	
8	木	＜J-yaの日＞ 黒米ごはん、いわしの梅煮、 J-yaチャップル、もずくのみそ汁、 りんご(2歳児以上)、バナナ(0.1歳児)	米、黒砂糖、 くず粉、黒米	牛乳、いわしの梅煮、 厚揚げ、みそ、豚肉、 きな粉、かつお節	りんご、もずく、にがうり、 えのきだけ、にんじん、 たまねぎ、バナナ	牛乳 くずもち	源氏パイ	
9	金	ビビンバ、 サムゲタン風スープ、 グレープフルーツ	米、押麦、ごま、 ホットケーキミックス、 オリーブ油、押麦、 もち米、三温糖	牛乳、豚肉、鶏肉	グレープフルーツ、こまつな、 もやし、だいこん、バナナ、 たまねぎ、にんじん、白ねぎ、 切り干しだいこん、しいたけ	牛乳 バナナマフィン	胚芽クラッカー	
12	月	きびごはん、魚のタルタル焼き、 いんげんソテー、トマトスープ、 りんご(2歳児以上)、バナナ(0.1歳児)	米、鮭、バター、きび、 ノンエッグマヨネーズ、 グラニュー糖、三温糖	牛乳、白身魚、鶏肉、 ウインナー(無添加)	りんご、さやいんげん、にんじん、 トマト、たまねぎ、コーン、 オレンジ	牛乳 ふのラスク	ビスコ	
13	火	玄米ごはん、鶏のから揚げ、 マカロニサラダ、 白菜のみそ汁、オレンジ	米、玄米、マカロニ、 ノンエッグマヨネーズ、 片栗粉、油	牛乳、鶏肉、かつお節、 ヨーグルト、みそ、 ハム(無添加)	オレンジ、はくさい、もも、 みかん、パインアップル、しめじ、 きゅうり、コーン	牛乳 フルーツヨーグルト	野菜ビスケット	
14	水	カレーうどん、焼き芋、 鶏ささみサラダ、バナナ	うどん、さつま芋、 米、ごま	牛乳、鶏肉、さけ なると、かつお節、さけ	バナナ、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、こまつな、コーン、 白ねぎ、しいたけ	牛乳 菜めしおにぎり	マリー	
15	木	雑穀ごはん、レバーの香味焼き、 千切りイリチー、ゆし豆腐、 グレープフルーツ	じゃが芋、米、 こんにゃく、 雑穀、油、片栗粉	牛乳、豆腐、みそ、 ウインナー(無添加)、 豚肉、かつお節	グレープフルーツ、コーン、 切り干しだいこん、にんじん、 たまねぎ、こんぶ	牛乳 ジャーマンポテト	リッツ	
16	金	麦ごはん、酢鶏、 わかめの和え物、ワタス、 りんご(2歳児以上)、バナナ(0.1歳児)	食パン、米、押麦、 ワンタンの皮、 三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉	りんご、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、ブルーベリー、わかめ、 だしのこ、しいたけ、もやし、 こまつな、パプリカ、ピーマン、バナナ	牛乳 ブルーベリージャム	せんべい	
19	月	もずく丼、鶏汁、オレンジ	うどん、米、 さつま芋、押麦、 ごま油、片栗粉	牛乳、鶏肉、 豚肉、かつお節	オレンジ、もずく、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、だいこん、 ピーマン、コーン、葉ねぎ	牛乳 おやつ焼きうどん	源氏パイ	
20	火	麦ごはん、さばの竜田揚げ、 さんぴられんこん、じゃが芋のみそ汁、 りんご(2歳児以上)、バナナ(0.1歳児)	米、じゃが芋、鮭、 バター、グラニュー糖、 押麦、片栗粉、 三温糖、ごま	牛乳、さば、 みそ、かつお節	りんご、れんこん、にんじん、 わかめ、バナナ	牛乳 ふのラスク	胚芽クラッカー	
21	水	お弁当会  ♪お弁当楽しみだね♪					牛乳 ミニアリカドッグ (ホットケーキミックス、油、ライオン)	ビスコ
22	木	きびごはん、タンドリーチキン、 カチュンバル、レタスのスープ、 グレープフルーツ	米、黒砂糖、押麦、 グラニュー糖、きび、 オリーブ油	牛乳、鶏肉、 小豆、ヨーグルト	グレープフルーツ、トマト、 きゅうり、レタス、しめじ、レモン	牛乳 ぜんざい	野菜ビスケット	
23	金	黒米ごはん、ヌンクーぐわ、 カッパ納豆、アーサのみそ汁、 バナナ	米、食パン、 バター、黒米、三温糖	牛乳、挽割納豆、 豚肉、厚揚げ、 かまぼこ、みそ、 チーズ、かつお節	バナナ、だいこん、にんじん、 こまつな、えのきだけ、 しいたけ、アーサ	牛乳 チーズトースト	マリー	
26	月	雑穀ごはん、鮭のみそマヨネーズ焼き、 マジョリカチャップル、なめこのみそ汁、 りんご(2歳児以上)、バナナ(0.1歳児)	米、雑穀、三温糖、 ノンエッグマヨネーズ	牛乳、さけ、あんこ、 厚揚げ、豆腐、 みそ、豚肉、かつお節	りんご、もやし、なめこ、 にんじん、こまつな、オレンジ	牛乳 水ようかん	リッツ	
27	火	チンジャオロースー、 大根の中華スープ、バナナ	米、食パン、押麦、 ノンエッグマヨネーズ、 ごま油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉、 鶏肉、ツナ缶	バナナ、たまねぎ、ピーマン、 だいこん、だしのこ、 チンゲンサイ、しいたけ	牛乳 ツナマヨトースト	せんべい	
28	水	＜誕生会メニュー＞ ミートソースパスタ、ブロッコリーサラダ、 ヨーグルトデザート、グレープフルーツ	スパゲティ、バター、 豆乳パスタ(卵不使用)、 ドレッシング、三温糖	豚肉	グレープフルーツ、たまねぎ、 ブロッコリー、コーン、にんじん、 マッシュルーム、トマト、ピーマン	ぶどうジュース 豆乳プリンタルト	源氏パイ	
29	木	玄米ごはん、豚肉の甘だれ焼き、 小松菜炒め、冬瓜のみそ汁、 りんご(2歳児以上)、バナナ(0.1歳児)	米、玄米、もち米、 三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、みそ、 ツナ缶、かつお節、 油揚げ	りんご、とうがん、こまつな、 たまねぎ、にんじん、だしのこ、 白ねぎ、えだまめ、レモン、 しいたけ、バナナ	牛乳 中華おこわ	胚芽クラッカー	
30	金	きびごはん、筑前煮、 きゅうりの梅かつお和え、 ふのみそ汁、オレンジ	米、ちんぴんミックス、 里芋、きび、 油、鮭、三温糖	牛乳、鶏肉、みそ、 かつお節	オレンジ、きゅうり、はくさい、 ごぼう、だしのこ、にんじん、 さやいんげん、しいたけ、 うめ、わかめ	＜ユッカヌビー＞ 牛乳 ちんぴん 	ビスコ	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。

☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。

＜ユッカヌビー＞

旧暦の5月4日はユッカヌビーです。子供たちの健やかな成長を願い、ヒヌカン(火の神)や仏壇にちんぴんやボーボーを供えます。

5月離乳食献立表

2025年

社会福祉法人
ベリー保育園
栄養士 平良裕子

回食	1回食(午前)		補食(午後)	回食	1回食(午前)		補食(午後)
月齢	9・10・11ヶ月		9・10・11ヶ月	月齢	9・10・11ヶ月		9・10・11ヶ月
固さの目安	歯ぐきでつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ	固さの目安	歯ぐきでつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ
	バナナ位(荒みじん切り)		バナナ位(荒みじん切り)		バナナ位(荒みじん切り)		バナナ位(荒みじん切り)
	献立名	材料	献立名(材料)		献立名	材料	献立名(材料)
1 木	軟飯 鶏肉の煮つけ カリカリきゅうり 小松菜スープ バナナ	米、鶏肉、 きゅうり、小松菜、 豆腐、しいたけ、 バナナ	アーサおじや (米、しらす、 アーサ、にんじん)	16 金	軟飯 酢鶏 スティックきゅうり ワンタンスープ バナナ	米、鶏肉、 玉ねぎ、しいたけ、 にんじん、ピーマ、 きゅうり、ワカメ、 もやし、小松菜、 バナナ	おかかおじや (米、かつお節)
2 金	そばろ丼(軟飯) キャベツのスープ バナナ	米、豚肉、 ピーマ、玉ねぎ、 しめじ、キャベツ、 にんじん、鶏肉、 バナナ	おかかおじや (米、かつお節)	19 月	もすく丼(軟飯) 鶏汁 オレンジ	米、もすく、 豚肉、にんじん、 玉ねぎ、ピーマ、 コーン、鶏肉、 大根、さつま芋、 オレンジ	煮込みうどん (うどん、キャベツ、 玉ねぎ、にんじん、)
5 月	こどもの日  振替休日			20 火	軟飯 魚の煮つけ ほうれん草炒め じゃが芋のみそ汁 バナナ	米、白身魚、 ほうれん草、 にんじん、 じゃが芋、わかめ、 バナナ	ゆかりおじや (米、ゆかり)
6 火				21 水	野菜おじや 豆腐の煮付け ふのみそ汁 オレンジ	米、ツナ、 にんじん、玉ねぎ、 グリンピース、豆腐、 ふ、わかめ、 オレンジ	おかかおじや (米、かつお節)
7 水	軟飯 松風焼き ほうれん草のおひたし 里芋のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、豚肉、 豆腐、玉ねぎ、 ほうれん草、 にんじん、里芋、 しいたけ、わかめ、 オレンジ	青のりおじや (米、青のり)	22 木	軟飯 鶏肉の煮つけ トマトサラダ レタスのスープ オレンジ	米、鶏肉、 トマト、きゅうり、 レタス、しめじ、 オレンジ	かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)
8 木	軟飯 魚の煮つけ いんげん炒め もすくのみそ汁 バナナ	米、白身魚、 いんげん、豚肉、 にんじん、玉ねぎ、 もすく、えのき、 バナナ	ゆかりおじや (米、ゆかり)	23 金	軟飯 ヌンクー小 挽割納豆 アーサのみそ汁 バナナ	米、豚肉、大根、 にんじん、 しいたけ、小松菜、 納豆、アーサ、 えのき、バナナ	青のりおじや (米、青のり)
9 金	ビビンバ(軟飯) 鶏スープ オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、 もやし、にんじん、 切干大根、小松菜、 鶏肉、大根、 もやし、しいたけ、 オレンジ	ほうれん草おじや (米、ほうれん草)	26 月	軟飯 鮭の煮つけ マミーチャール なめこのみそ汁 オレンジ	米、鮭、もやし、 小松菜、豚肉、 なめこ、豆腐、 オレンジ	ゆかりおじや (米、ゆかり)
12 月	軟飯 魚の煮つけ いんげん炒め トマトスープ オレンジ	米、白身魚、 いんげん、にんじん、 玉ねぎ、豚肉、 トマト、鶏肉、 オレンジ	かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)	27 火	チリヤカール(軟飯) 大根のスープ オレンジ	米、豚肉、 ピーマ、玉ねぎ、 大根、チンゲン菜、 しいたけ、鶏肉、 オレンジ	ツナおじや (米、ツナ)
13 火	軟飯 鶏肉の煮つけ マカロニサラダ 白菜のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、 マカロニ、白菜、 しめじ、きゅうり、 オレンジ	青のりおじや (米、青のり)	28 水	煮込みスパゲティ ブロッコリー スープ オレンジ	スパゲティ麺、 豚肉、にんじん、 ピーマ、ブロッコリー、 玉ねぎ、オレンジ	おかかおじや (米、かつお節)
14 水	煮込みうどん 焼き芋 鶏ささみサラダ バナナ	うどん、鶏肉、 玉ねぎ、にんじん、 しいたけ、 さつま芋、 キャベツ、バナナ	鮭おじや (米、鮭)	29 木	軟飯 豚肉の煮つけ 小松菜炒め 冬瓜のみそ汁 バナナ	米、豚肉、小松菜、 玉ねぎ、にんじん、 ツナ、冬瓜、 バナナ	にんじんおじや (米、にんじん)
15 木	軟飯 レバーの煮つけ 干切りイリチー ゆし豆腐 オレンジ	米、豚肉、昆布、 切干大根、 にんじん、豆腐、 オレンジ	マッシュポテト (じゃが芋、青のり)	30 金	軟飯 筑前煮 和え物 ふのみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、里芋、 にんじん、ごぼう、し いたけ、 いんげん、白菜、 きゅうり、ふ、 わかめ、オレンジ	青のりおじや (米、青のり)

※厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

5月食育だより

社会福祉法人
ペリー保育園
栄養士 平良裕子

園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。

ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日(命日)が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

食べきれる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけや盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれる量で。「食べきれた!」という達成感が次の食欲につながります。また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ〜。これは筋肉になるよ」などと、効能を教えてあげてもよいでしょう。

～ ゆっくりよく噛んで食べよう! Part1 ～

食べることは、子どもたちが成長する上で、最も大切なことのひとつ。健やかな体を作るだけでなく、心の発達にも大きく関わっています。中でも、「よく噛んで、ゆっくり味わうこと」は、消化を助けるだけでなく、味覚の発達、さらには脳の活性化にもつながります。

咀嚼(噛むこと)は、食べ物を歯で細かく噛み砕き、唾液と混ぜ合わせることで、嚥下(飲み込むこと)は、噛み砕いた食べ物を食道から胃に送り込むことです。成長とともにこれらの機能を獲得しますが、発達には個人差があります。



★ゆっくりよく噛んで食べるためのポイント★

料理の工夫	食事の環境	食事の習慣
食物繊維が多い食材を使う 好きな料理は大きめにカットしてかじり取る	食事に集中できる環境 正しい姿勢で食べる 会話を楽しみながら食べる	食事の時間を決める 空腹を感じてから食べる 味わって食べる

<手羽元の煮付け> 10本分

- ・手羽元・・・8～10本
- ・しょうゆ・・・40g(大さじ3弱)
- ・酢・・・26g(大さじ2弱)
- ・酒・・・40g(大さじ3弱)
- ・三温糖・・・40g(大さじ4+1/2)
- ・みりん・・・40g(大さじ2強)



【作り方】

1 手羽元と調味料を鍋に入れ、手羽元が炊けるまで中火で煮て完成です♪

※みんな上手に手で持って食べていますよ!



「やねよりたかいこいのぼり〜♪」と、子ども達の可愛い声が響き、今年も力強い鯉のぼりが揚げられました。鯉のぼりには「逆境や苦難を乗り越えて立身出世をする縁起物」という意味があることはご存じでしたか？ 新しい環境の中で日々頑張っている子ども達も様々なことに挑戦し、壁を乗り越えて大きく成長出来ることに希望を持ちながら私達も精一杯サポートしていきます！

さて、5月は大型連休が待っています。生活習慣が乱れがちになり、特に連休明けは子ども達もイヤイヤが大きくなりがちです。お休みであっても早寝・早起き・朝ごはん、太陽をしっかりと浴びることで目が覚め、汗をかくような運動を30分以上すると、身体の細胞も活性化し、夜はぐっすりと眠ることができます。合間には休息も十分に、心も体もリフレッシュ出来るといいですね！



生活リズムは でリセット！

長期の休みや旅行などに行くと、いつもと生活リズムが変わり、楽しくて中々寝付かない、朝はついつい寝坊・・・など、睡眠のリズムも乱れがち。早起きはリズムを整える大切な役割。

早起きのコツは「起きたら陽の光を浴びること」。

体内時計は、24時間より少し長いので、夜更かしになりがち。陽の光を浴び、体を目覚めさせることで体内時計をリセットしていきます。

そして、朝ごはんを食べ、身体を動かすエネルギーを補い、日中しっかりと遊ぶことでストレスフリーな入眠も促せます。

寝る前の過ごし方はいかがですか？

夜遅くなっても中々寝てくれない・・・そんなお悩みはありませんか？ この原因は、もしかすると寝る直前まで「テレビを見ている・ゲームをしている・スマホを見ている」など強い明りに触れているからかもしれません。明るい光を一定時間以上浴び続けると、体が覚醒してしまい、いつまでも眠れません。寝る前の過ごし方を見直してみましょう。

脳では・・・

成長ホルモンによって、脳の神経ネットワークが作られます。その日に学んだことや記憶を整理したり、働いた脳を休めたりと、子どもの脳は睡眠中に急成長します。



体内では・・・

ぐっすり深く眠っているときには、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがたくさん分泌されます。22時～2時の間は成長ホルモンが出るゴールデンタイムと言われています。

子どもの睡眠は、大人とは時間も質も違います。睡眠時間は、0～1か月で16～20時間、6か月で13～14時間、1～3歳で11～12時間、3～6歳で11～12時間は必要とされています。起床から逆算して寝る時間を確認してみましょう。お昼寝はここに含まれません。子どもの寝る時間、足りていますか・・・？

うんち スルリ、スッカリ出ていますか？

健康な人でも毎日うんちが出るわけではありません。元気で食欲があり、うんちがスルリと出て、スッカリ!するならOK。毎日うんちが出ていても硬い日が続く、出すときに痛いなら「便秘」と考えられます。痛みがあると排便を我慢してしまうため、便秘が悪化しがちです。

便秘のサイン

- ・硬くてコロコロのうんちが少しだけしか出ない
 - ・うんちの量が少ない
 - ・うんちをするときに強くいきんで泣く、痛がる
 - ・お腹の痛みや違和感、張り感を訴える(張っている)。
- 上記の他、食欲がない、元気がない、嘔吐などもみられます。

そんなときは！



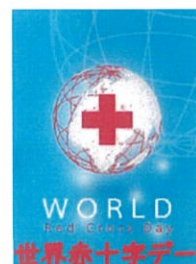
こんなケアで便秘解消！

- ・水分をしっかりとる
 - ・バランスの良い食事を心がける
 - ・運動の習慣をつける
 - ・おなかを優しくマッサージする(温めての字を書くように)
 - ・トイレに座る習慣をつける(1日の中で排便時間を把握する)
 - ・排便を我慢しない
- ※中々解消しない時は、かかりつけ医に相談を！

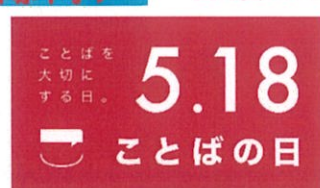
うんちは体からの大切な便りです。体の調子と便の状態と一緒に観察すると良いですね！

#8000 子ども医療電話相談(休日・夜間の急病にご相談ください)

5月の記念日は？



5月12日は
看護の日



5月31日は、
世界禁煙デー

禁煙週間 5月31日～6月6日

世界のみんなと一緒に禁煙を始めよう。





はやり目、家の中ではやらせないで!

はやり目（流行性角結膜炎）は、ウイルス感染により、目の充血や目ヤニ、ゴロゴロした目の痛み、まぶたの腫れ、涙などの症状が見られます。特効薬がなく、炎症を抑える点眼薬や細菌感染を予防する抗菌薬の点眼薬が処方されます。治るまでに1〜2週間程かかり、**非常にうつりやすい**です。大人も含め、家族全員で予防に取り組みましょう。



- ◎タオルは共有しない
- ◎寝具はこまめに洗う
- ◎おふろの順番を守る

感染している人の涙や目ヤニにはウイルスが含まれており、タオルや寝具を介してうつります。おふろは目に水が入りやすいので、感染している人は最後に入るようにしましょう。

- ◎手をしっかり洗う
- ◎涙や目ヤニを拭いたゴミは密封して捨てる

ウイルスの付いた手を介して感染します。手はこまめに洗い、涙や目ヤニを拭いたティッシュペーパーは密封して捨てましょう。

◎よく休む

ウイルスと戦う免疫を高める為に、ゆっくりと体を休めましょう。

登園の目安

涙、目ヤニ、充血などの結膜炎症状が治っている事。**意見書が必要**

乳幼児が受けるべき 予防接種

定期 予防接種

「予防接種法」に基づくワクチンです。決められた接種期間に決められた回数を無料で受けることができます。

任意 予防接種

「予防接種法」に基づかないワクチンです。「定期予防接種」との違いは、制度上のものですが、共に重要です。個人負担となりますが、自治体の助成が受けられるところもあります

おもな予防接種	予防できる病気
4種混合ワクチン	ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ（急性灰白髄炎）
B型肝炎ワクチン	ウイルス保有者（キャリア）になると、肝炎、肝硬変、肝がん
Hib ワクチン	中耳炎、肺炎、髄膜炎
小児用肺炎球菌ワクチン	中耳炎、肺炎、髄膜炎
BCG	結核、粟粒結核（重い肺結核）、髄膜炎
MR ワクチン	麻疹・風しん、肺炎、脳炎、亜急性硬化性全脳炎（SSPE）
水痘ワクチン	水痘（水ぼうそう）、脳炎、帯状疱疹
おたふくかぜ	おたふくかぜ、髄膜炎、難聴、精巣炎
日本脳炎ワクチン	脳炎
ロタウイルスワクチン（2020年8月1日以降出生者）	胃腸炎

このほかに、さまざまな状況に応じて受けられる任意接種（季節性インフルエンザなど）もあります。



脳はスーパーマン!?



やる気が出ない…。それにはセロトニンが不足しているかもしれません！ セロトニンとは、脳の「脳幹」と呼ばれる部分から分泌される神経伝達物質です。ドーパミン（やる気の源）や、オキシトシン（幸せホルモン）を管理するのもこのセロトニン。

植物を、①自由に成長させたグループ、②踏みつけたり、触ったりするグループの2つに分けて実験してみると、②のグループはストレスを感じて成長しない結果となりました。ストレスに対応するエネルギーを注いでしまい、成長することにエネルギーを注がないことから、人の成長にもセロトニンを上手く出して、その人らしく成長できるように環境を整えることが大切です。

セロトニンは、リラックスした時、森林浴、リズム運動、畳で寝ている時などに自然と出ています。

北九州大学の研究では、畳の上で育った子とフローリングで育った子で、ハイハイのスピードがどのくらい速いのかを調査しました。結果、**畳の上で育った子がものすごく速い（掴む能力が高い）**と分かりました。また、**畳で勉強をした子は成績がよい**との結果も出ているほどです。

セロトニンは、小腸で98%作られ、腸内環境が良くないとイライラしたり、感情のコントロールが出来ない事も。

セロトニンの餌はトリプトファンという必須アミノ酸です。必須アミノ酸は体内で作られないため、大豆、豆腐、みそなど和食に使われる食材に多く含まれています。早起き⇒日光を浴びる⇒ラジオ体操で体を動かす⇒朝食に和食を食べることで、その日のやる気（セロトニンの放出）は十分に出てくることでしょう！