

3月



南区ひばる子どもプラザ
ひつじのおうち

〒811-1355
福岡市南区桜原2丁目
36-15
Tel 092-555-6565

2023年度 第187号

春ですね。3月はお別れの時期といいますが、新しい旅立ちへの心の準備期間でもあります。春に芽吹く花々と一緒に新しい一歩を踏み出してみませんか？ひつじのおうちでは皆さんのお越しをおまちしております。

[2024年 3月] (開館時間:午前10時~午後4時)

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						休館日
3	4	5	6	7	8	9
休館日					子育て相談日 10:50~12:00 入江 直子氏	
10	11	12	13	14	15	16
休館日				おりがみあそび 14:30~15:30 木内 ユリ子氏	ベビマ教室 10:20~11:20 山中 賢子氏	持ち物 バスタオル (ミルク・お茶)
17	18	19	20	21	22	23
休館日						
24/31	25	26	27	28	29	30
休館日			子育て支援 コンサルジュ相談日 10:50~12:00 柴田 繭子氏	おりがみあそび 14:30~15:30 木内 ユリ子氏		
館内にて『おむつと安心定期便』のスタンプ受け取れます♪詳細は市のHPをご確認下さい。						

4月のミニ講座のお知らせ

- 4/11(木) おりがみあそび
- 4/12(金) 子育て相談日
- 4/19(金) ベビマ教室
- 4/24(水) 子育て支援
コンサルジュ相談日
- 4/25(木) おりがみあそび

※ベビマ教室は予約が必要です。
予約開始日は4/1(月)です。

♪新しい遊具のご紹介♪



館内設置の滑り台と同じパステルカラーの乳児アスレチックが登場しました。ハイハイをしながら登ったり下りたりするとバランス感覚がきたえられますよ♪1人で登ったりお友達と登ったり、楽しい時間をお過ごし下さい。

もぐもぐだより

吐き気・嘔吐

嘔吐後の様子を見て
症状を判断し対応する

子どもの吐き気や嘔吐の原因になるのは、かぜなどの感染症や食あたり、消化器官の疾患など。さらにはせき込んだり、大泣きして吐く時も。嘔吐後でもケロッとしている時は安静にして様子を見守ります。熱や下痢などほかの症状があれば、病気の疑いがあるので病院へ。ビタミンB₁は消化液の分泌を促し、嘔吐後の食欲増進に役立ちます。

番茶



お茶の中でもカフェインの含有量が少なく、刺激が少ない番茶は、妊婦や赤ちゃんでも飲めます。抗菌作用があり、吐き気や嘔吐の後の水分補給にも最適です。温かい番茶をほんの少しずつ飲ませましょう。

小豆



小豆に含まれるビタミンB₁には疲労回復効果があり、嘔吐後の体の回復を助けます。症状が落ち着いてからの養生食に、食欲増進効果のある小豆入りのお粥(↓P47)を少しずつ与えていましょう。

5-6歳 7-11歳

吐き気や嘔吐後の水分補給に

番茶

材 料 番茶(茶葉)…小さじ1
熱湯…120ml
ぬるめの湯…120ml以上

- 作り方
- 1 急須に茶葉を入れ、熱湯を注いで番茶をいれます。
 - 2 1の番茶にぬるめの湯を加え、2倍以上に薄めます(子どもの年齢や体調に合わせて調節)。
 - 3 人肌に冷めたら、スプーンで少しずつ、様子を見ながら飲ませます(コップで与えてもOK)。



1-6歳

ビタミンB₁が食欲を増進する

小豆のほっこりお粥

材 料 小豆(乾燥)…大さじ1
白米…60g(約1/3合)
水…400ml
塩…少々

- 作り方
- 1 小豆は水につけて一晩置き、戻しておきます。
 - 2 鍋に1と洗った米、水、塩を入れて強火にかけ、沸いたら弱火にし、やわらかくなるまで煮ます。



おいしく食べて体に効く!
くすりごはん
リベラル社