

のびのび広場だより

第 9 号

(令和7年12月発行)



ひばり保育園 子育て支援室 『のびのび広場』

TEL 090-9233-3460

ブログ http://blog.livedoor.jp/hibari_nobinobi/

(ブログから予定表が見られます)



木枯らしが吹き始め空気が乾燥し、冬を感じる寒さとなると風邪のはやる季節です。寒くなると部屋を暖め過ぎてしまいがちです。風邪やインフルエンザなどを予防するため窓を開け、こまめに空気を入れ換えるようにしましょう。

下痢便・嘔吐物の適切な処理で家族感染を防ぎましょう

○ 下痢便のおむつの処理の仕方

感染性の下痢が疑われるときは、普段のおむつ替えのように行っていると、感染を広げてしまう可能性があります。

- ① 兄弟がいる場合は、おむつ替えの場所から離し、ビニール手袋、マスクをつけてからおむつを替えます。
- ② 下痢便のついたおむつは、二重にしたビニール袋に入れ、袋の口をきつく結ぶか輪ゴムで留め密閉します。
- ③ 塩素系漂白剤約0.1%濃度の希釈液にタオルを浸し、おむつを替えた場所を拭きます。
- ④ おむつとビニール手袋、マスクと③で使用したタオルをビニール袋に入れて捨て、自分の手を洗剤を使い、時間をかけてしっかり洗います。



○ 嘔吐物の処理の仕方

家族に感染を広げないためには、吐いた場所もきれいに消毒する必要があります。

- ① ビニール手袋、マスクをつけ、嘔吐物の上から塩素系漂白剤約0.1%濃度希釈液に浸した不要な布や新聞紙などをかぶせて覆い、外側から内側にむけて面を覆うように静かに拭とる。
- ② 塩素系漂白剤約0.1%濃度の希釈液に浸したタオルで、嘔吐物のあった場所をふきます。じゅうたんなどの場合、色落ちに注意しましょう。
- ③ ふき取るのに使った新聞紙やタオルなどは、二重にしたビニール袋に入れ、密閉して捨てます。
- ④ 自分の手を洗面所できれいに洗い、吐いた子どもが着ていた衣類は塩素系漂白剤を薄めた液につけて洗います。色落ちしますが、滅菌が先決です。

約0.1%濃度の希釈液 (ペットボトルで作る方法)

500mlの水に塩素系漂白剤をペットボトルキャップ2杯(約10ml)を入れて作る。

※ 注意点 塩素系漂白剤を使用するため換気に注意する





のびのび広場

ひばり保育園 子育て支援室



園庭室内開放は、電話予約なしで対応をいたします。ただし人数が多いときには、お断りする場合があります。

おもいきり外で遊んだあとは 温水シャワーを利用できます。タオルと着替えを持ってあそびに来てください。

12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	園庭室内開放 9:00~14:00	園庭室内開放 9:00~14:00	園庭室内開放 9:00~14:00	園庭室内開放 9:00~14:00	園庭室内開放 9:00~14:00	お休み
7	8	9	10	11	12	13
お休み	園庭室内開放 9:00~14:00	園庭室内開放 9:00~14:00	赤ちゃんの日・7組 助産師さんと話そう 10:30~11:30	園庭室内開放 9:00~11:30 給食体験・2組	園庭室内開放 9:00~14:00	お休み
14	15	16	17	18	19	20
お休み	園庭室内開放 9:00~14:00	園庭室内開放 9:00~14:00	園庭室内開放 9:00~14:00	赤ちゃんの日・3組 ヨガ教室 10:30~11:30	スイートポテト作り 5組 10:30~11:30	お休み
21	22	23	24	25	26	27
お休み	園庭室内開放 9:00~14:00	リズムあそび 10組 10:30~11:30	園庭室内開放 9:00~14:00	園庭室内開放 9:00~14:00	園庭室内開放 9:00~14:00	お休み
28	29	30	31			
お休み	お休み	お休み	お休み			

〈今月の予定〉

- ・12/10(水) **赤ちゃんの日** 助産師さんと話そう
乳児の発達についてお話しをさせていただきます。
- ・12/11(木) **給食体験** 親子で600円 11:30~
※離乳食・アレルギー除去食の対応はできません
のでご了承ください。
- ・12/18(木) **赤ちゃんの日** ヨガ教室
※持ち物 ヨガマット・飲み物
- ・12/19(金) **スイートポテト作り**
- ・12/23(火) **リズムあそび**



- ※ 園庭室内開放は、10人程度(保護者を含む)
までの申込みを受付いたします。
- ※ 健康管理として、検温をお願いいたします。
マスクの着用は自己判断といたします。
- ※ 昼食タイム11:30~12:30をつくりました。
お弁当、水筒(ジュースは×)をお持ちください。



〈住所〉水戸市平須町1824-22

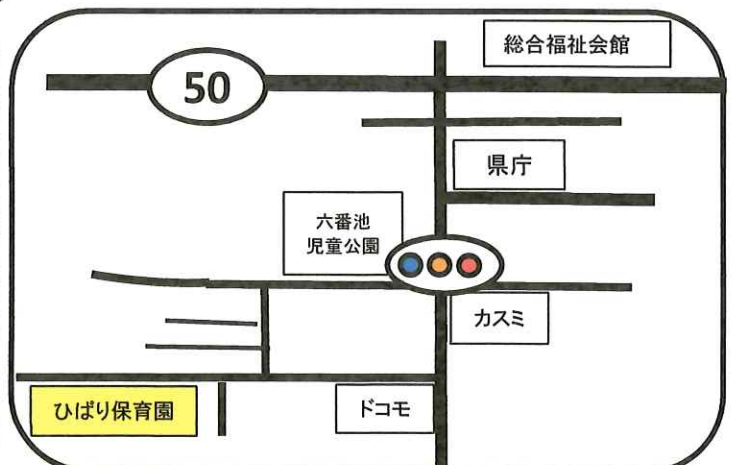
〈電話〉090-9233-3460

〈講座申込み〉

- ・子育て支援室にてお申し込みください。
12月1日の10時から予約ができます。

- ・申し込み後、キャンセルされる場合は必
ずご連絡ください。

- ・やむを得ず、予定が変更・中止になるこ
とがありますのでご了承ください。



令和7年度ヨガ教室のお知らせ

ヨガの先生をお迎えして月1～2回ヨガ講座を行います。

興味のある方、子どもも大人も便秘でお悩みの方、心と体をリラックスさせたい方は、是非ご参加ください。月始めの予約となります。お子さんと一緒に参加できますので、お気軽にお越しください。

何かわからないことがあればのびのび広場のほうへお問い合わせください。

谷中 碧先生のご紹介

心身を壊した20代前半にヨガと出会う。

20代後半、夫婦で会社を辞め、社会からドロップアウトし、妊娠から1歳になるまでの約2年間「いきること」と向き合う貴重な時間を過ごす。

現在は素直を旗印に「暮らしへ生きるヨガ・アーユルヴェーダ・瞑想」を伝えている。

小学4年生の長男と小学1年生の二男とひばり保育園へ通う3歳児の三男のママさんでもあります。

現在、水戸酒門町にてパーソナルスタジオ Shanti×Rock Yoga&Ayurveda Lab 主宰

＜年間予定表＞ 時間 10:30～11:30 子育て支援室にて

4月24日(木)	赤ちゃんの日 3組	10月16日(木)	赤ちゃんの日 3組
5月15日(木)	1歳以上のお子さん対象 3組	11月20日(木)	赤ちゃんの日 3組
5月29日(木)	赤ちゃんの日 3組	11月27日(木)	赤ちゃんの日 3組
6月19日(木)	赤ちゃんの日 3組	12月18日(木)	赤ちゃんの日 3組
7月17日(木)	赤ちゃんの日 3組	1月15日(木)	赤ちゃんの日 3組
7月31日(木)	赤ちゃんの日 3組	1月29日(木)	赤ちゃんの日 3組
8月21日(木)	赤ちゃんの日 3組	2月19日(木)	赤ちゃんの日 3組
9月18日(木)	赤ちゃんの日 3組	3月19日(木)	1歳以上のお子さん対象 3組
9月25日(木)	1歳以上のお子さん対象 3組	3月26日(木)	赤ちゃんの日 3組

持ち物 フェイスタオル ヨガマット(持っている方)

お問い合わせ ひばり保育園 のびのび広場 TEL 090-9233-3460 担当 後藤まで