

# 予防接種は済んでいますか？



▲MRワクチンについて

集団生活に入る前に必要な予防接種は済ませておきましょう。  
1歳のお誕生日を迎えたお子さんはMR(はしかと風しん)と水痘、おたふくかぜの予防接種を済ませましょう。  
また、4月から小学生になる年長さん！MRⅡ期の接種は3月末まで、無料です。

\*MR(はしかと風しん)と水痘は定期接種(市区町村が実施主体) \*おたふくかぜは任意接種(希望者が各自で受ける)



◀風しんワクチンの接種費用助成



## 風しんが流行しています！

大阪市でも多くの患者が発生しています。  
妊娠初期に女性が風しんにかかると、赤ちゃんが難聴や白内障などの障がいを持って生まれてくる可能性があります。

妊娠を希望する女性とその夫(妊婦の夫を含む)は抗体検査を受けましょう！

\*検査の対象外になる方もおられます。詳しくは大阪市ホームページをご覧ください。  
\*抗体検査・体の中で作られる病気と戦ってくれる物質の数を調べます。

本市では風しんワクチン接種費用助成制度があります。

★大阪市保健所にて、臨時の風しん抗体検査も行っています。  
(平成30年12月～平成31年3月まで。申込制・先着順)  
詳しくは、大阪市のホームページをご覧ください。



▲大阪市臨時風しん抗体検査

子どもたちと一緒にいると、楽しい一言や、心に残る素敵な言葉が聞こえてきます。  
私たちが忘れてきている、子どもの世界へご案内いたします。

## こどものつばやきコーナー

～溶けていく氷をみて～  
「どこいったん？さっきまで持ってたのに・・・」  
(Aちゃん、2歳児)

～チューリップの芽を見つけて～  
「あ～「たけのこ」がめえ～だしてる!!」  
(Bちゃん、3歳児)



## かんたん！手作りおやつレシピ！

メニュー オレンジジュースのフレンチトースト

保育園名 大阪聖和保育園

### 作り方

- ①オレンジジュース、たまご、砂糖をボウルに入れて混ぜ合わせる
- ②1/4にカットした食パンを①に入れて、しみ込ませる
- ③温めたホットプレートにマーガリンを溶かし、両面を焼く

材料(5人分)

- ・食パン
- ・オレンジジュース(100%果汁)・・・250ml
- ・たまご・・・2個
- ・砂糖・・・20g
- ・マーガリン・・・少々

牛乳の代わりにオレンジジュースを使うと、さっぱりした風味で美味しいです。



## 絵本の紹介

—生野図書館より—



2月といえば豆まき。豆まきにつきものは鬼。鬼がでてる絵本は怖いと思いがち。でもイタリア歌曲『フニクリ・フニクラ』のリズムにのせた、日本語の替え歌を題材にしたこの絵本は、軽快なリズムや楽しそうな鬼たちの表情が子どもたちを笑顔にさせてくれます。歌の楽譜付き。

『おにのパンツ』(わらべうたえほん)

鈴木 博子/構成・絵 ひさかたチャイルド 2013.12刊

# 2～3月号 ぽこぽこ いくのっこだより Vol.45

## ★ 早ね早おき朝ごはん ～あやあや眠って あくあく元気～

「寝る子は育つ」といわれるように、睡眠はこどもの成長に大きな影響があります。春は「入園・入学」の季節でもあり、いろいろな面で節目の時期になります。ドキドキわくわくの春に向けて家族みんなで生活を見直してみませんか？

### ★生活リズムはどうですか？

下記のチェック表の当てはまるところにチェックを付けてください。



▲早ね早おき朝ごはん

- 夜遅くまで電気やテレビなどがついている。
- 午前中はボーっとしている。
- なかなか寝つけない。
- 10時をすぎて寝る。
- 朝、目覚めにくい。
- 朝ごはんを食べない日がある。

1つでもチェックがあったら、要注意!!!生活を見直してみましょう。

### 早ね

夜、寝る前は照明も暗めに。テレビやゲームなどの刺激は早めにスイッチオフ。眠りやすくしましょう。

### 早おき

朝、起きるとカーテンを開けてみませんか？日光が入ると、目が覚めやすく生活リズムが整いやすくなります。

毎日、朝ごはんを食べているこどもほど、学力調査の得点が高い傾向にあります。  
(文部科学省「早ね早おき朝ごはん」パンフレットより)

### 朝ごはん

また、朝ごはんをよく噛んで食べてますか？  
噛んで食べることで体がスッキリ！目が覚めやすくなります。  
生活のリズムをつくることにもつながります。



## 動物を正しく飼いましょう



幼少期に動物とふれあうことで、「思いやりの心」や「責任感」を養うなどと言われ動物を飼う人が増えています。動物を飼うにあたり、ルールとマナーを守ることを心がけましょう。

- ・狂犬病予防接種を受けましょう。
  - ・放し飼いはやめましょう。
  - ・フンや尿は必ず飼い主の手で後始末をしましょう。
  - ・動物と触れ合った後は手洗いを十分にしましょう。
- また、衛生面(口移しで餌をやる、スプーンや食器の共用を控えるなど)にも注意が必要です。



飼い犬を登録してますか？(生涯1回)  
狂犬病予防注射を受けていますか？(毎年1回)  
鑑札(犬の登録を証明する札)・注射済票を飼い犬につけることは、  
狂犬病予防法で定められた飼い主の義務です。  
また、公園など、公共の場所で犬を放すことは条例で禁じられています。

