

5月5日 特集 子どもの日

私たちは、地域の子どもたちの健やかな成長をお祈りしています。

日頃の準備が子供を守る

いざという時のために、子供の平常時の体調などについて日頃から把握しておきましょう。身長や体重はもちろん、以下の項目も確認しておくことが、慌てずに対処できる一歩となります。

平熱

子供の体温は大人より高めです。しかし、個人差も大きいので、35℃台の子もいれば、37℃台の子もいます。平熱とどれくらい違うのかも、重症度を見極める上で大切な情報です。

脈拍

正常な脈拍数は年齢によって異なり、成長とともに脈拍が遅くなっていきます。また、熱が出ると脈拍が速くなります。脈拍も体温と同じように、食事、入浴、運動の後に測るのは避け、子供を安静にさせてから測ります。

★脈拍の測り方
子供は大人と同じように手首の内側に指を当てて測ります。赤ちゃんの場合は胸に手を当てて、胸の鼓動を数えます。それぞれ1分間測りましょう。

乳児	幼児	学童	特徴
150	130	110	これ以上であれば頻脈(脈が多い)
100	80	60	これ以下であれば徐脈(脈が少ない)

●頻脈や徐脈が見られ、さらに以下の症状があればすぐに受診して下さい。
乳幼児 ▶不機嫌、元気がない、顔色が悪い、食欲低下
幼児、小児 ▶めまい、胸痛、息苦しい、嘔吐、失神

●頻脈性不整脈
乳児 ▶220回以上/分 幼児・学童 ▶180回以上/分
この場合にも、すぐに受診して下さい。

郷土料理 鯉のぼり

伝統の祭りずし

材料
すし飯(青)…170g (ピンク)…170g (白)…50g
海苔 1/4…1枚 1/5…8枚 1/3…1枚 1/6…1枚
全…1枚+1/4
厚焼き卵…2.5cm幅

1 目を作る。海苔1/4に山ごぼろをおき、白すし飯20gをおき巻く。

2 うろこを作る。海苔1/5にかんぴょうをおき、半分に折る。同様に6枚作る。

3 エラブリを作る。海苔1/3にかんぴょうをおき半分に折る。目、ウロコも出来上がり。

4 小まきすに手順2をおき、丸めるように持ち、手順1のピンク飯15gを半分まで、青のすし飯15gを残り半分置く。

5 同様に6個作る。

6 尾を作る。1/5海苔にピンク飯と青すし飯を半分ずつ入れ、三角に整える。同様に2個作る。

7 小まきすにラップを敷き、卵焼きをおく、上に海苔1/6をおく。

8 ピンク飯、青すし飯15gを上におき、目玉を下にして目を置く。

9 目のまわりに同色のすし飯をおいて覆う。

10 手順3で作ったエラブリを置く。

11 手順2のウロコを、上に2個ずつ重ねておいてゆく。

色つきすし飯

太巻きを作るうえで欠かせないのが色つけたすし飯です。酢飯が冷めたらムラムラにならないよう混ぜ合わせましょう。

青
ツルムラサキの美の小さじ1.2を90℃の合わせ酢に浸けておき、色が十分に染み渡り、炊きあがった飯に振りかけ、混ぜ合わせる。

ピンク
ごぼうをすりおろし、300gおにぎり用すし飯300gおにぎりに振りかけ、混ぜ合わせる。

鯉のぼり

1420 森本はつえ

「こいこのこいこのこい」
「さなごかなの？」
「さなごかなの？」

「汚い池や沼でモシモシ」
「他の魚が住めない」
「汚い池や沼でモシモシ」

「汚い池や沼でモシモシ」
「親の気持ち」
「こいこのこいこのこい」

呼吸法

呼吸数を把握しておくことは、重大な疾患に気づく助けになります。呼吸数も、体温や脈拍数と同じように安静時に測りましょう。

★呼吸数の測り方
静かに寝かせて、胸腹部の上下を見ながら数えます。1呼吸を1回として1分間の回数を測りましょう。わかりにくい時は、胸腹部に軽く手を当てて数えます。

年齢	呼吸数
新生児	45回
1か月～1才未満	40回
1～2才未満	35回
2～4才	30回
5～10才	25回
12才以上	20回

●頻脈や徐脈が見られ、さらに以下の症状があればすぐに受診して下さい。
乳幼児 ▶不機嫌、元気がない、顔色が悪い、食欲低下
幼児、小児 ▶めまい、胸痛、息苦しい、嘔吐、失神

●頻脈性不整脈
乳児 ▶220回以上/分 幼児・学童 ▶180回以上/分
この場合にも、すぐに受診して下さい。

伝統の祭りずし

美味しヘルシー 家庭料理

炊飯の時にハイキユー乳粉を混ぜて炊く。

青
ツルムラサキの美の小さじ1.2を90℃の合わせ酢に浸けておき、色が十分に染み渡り、炊きあがった飯に振りかけ、混ぜ合わせる。

ピンク
ごぼうをすりおろし、300gおにぎり用すし飯300gおにぎりに振りかけ、混ぜ合わせる。

新規生募集

国・算の基礎作り 資格取得・生涯学習に 目的に合わせて対応

書道書道 筆そろばん

当塾で硬筆・毛筆・珠算・暗算の4科目が学習できます。

総合科(書道月・珠算月)を増設しました。

人・伝統文化との出会いの場 問合せ 木更津市浦西東5-5-12
燦(さん)塾 ☎0438-37-0476 田中 まで

小学生 不登校生のための フリースクール

お気軽にご相談ください!!

かずき翔洋学園

☎0120-766-977 木更津市東口徒歩2分! 木更津市東中央2-1-1

●お問い合わせ、資料請求は上記へ●

個別プログラミングでお子様の 作る力 考える力

伸ばします。 個別指導 一人一人を 大事に育てます

プログラミングスクールCIT

(対象年齢/小学生～高校生)

木更津市真真5-2-3 (野田駅西口徒歩5分) 毎月第3土曜日 無料体験会実施中!

☎0438-38-4158 http://smile-rs.jp/cit.html

書道・書写 募集

見学歓迎 (無料・要予約) 硬筆指導もいたします。小・中・高・大学生

●「公的資格」文科省後援書写検定(小学生階級) ●所属団体の段級による賞状授与(火・水・金)

千葉日報社賞・特別賞・公的資格取得者・東日本代表表彰式出席者多数

※楽しみながら上手くなる実績ある教室です

ご入会の方に 書道用品進呈

暖心書道教室

木更津市木更津3-14-31 ☎0438-23-9074

コクヨ × あんふあん “手ブランドセル”

子どもたちにとって、本当に使いやすい手ブランドセルです!

Point 1 驚きの収容力 A4ファイルや水筒、袋物もすっきり入ります

Point 2 丈夫で長持ち MADE IN JAPAN 安心の6年間保証

Point 3 シンプルなデザイン 飽きません

2019年 Basic Model 全12色 最新モデル 展示中

展示期間 5/10-5/31 まで

▼定価40,000円(税別) 20%OFF

32,000円(税別)

ご予約受付中

★メーカー在庫があれば、店頭のない商品でもご予約可能です。(ご相談ください)

★入荷の目安はご注文後10日位です。(商品により異なります)

KBS木更津店 木更津市 潮見2-7-2 TEL.0438-22-7313

www.to-kbs.co.jp 君津ビジネスサービス 営業時間/9:00~18:00 定休日/日・祝祭日

ウォータークリーニング君津本店

(旧リーガルクリーニング)

清々しい学校生活を応援!

目には見えない 汗臭、皮脂、ペット臭、カビ臭、臭い!!

汗臭、カビ臭、ペット臭

クラスターウォーターで洗うから汚れも臭いもスッキリさわやか!!

ピカピカの学生服で 過ごそう!

ヨーロッパNo1 ヲンケル社

除菌剤(99.9%除去) 洗剤(黒が長持ち)

ナチュラルクリーン(株) ウォータークリーニング君津本店 千葉県君津市外真崎2-10-1 ☎0439-52-8977

八幡台幼稚園

未就園児教室 のびのびランド

[対象]平成26年4月2日～平成28年4月1日生まれのお子様

- 5/19(土) 園庭や保育室で遊び
- 6/23(土) 楽しく作りましょう(工作)
- 7/28(土) 親子びくま(親子で体操)
- 9/1(土) うんどうかいごっこ
- 1/23(水) 在園児と一緒に遊ぼう

園庭開放 のびのび広場 ~広い園庭で 楽しく遊びましょう!~

[対象]未就園児(年齢制限なし) 予約不要

子育て相談室 たんぽぽの部屋 ~ご出産から八園、子育てのお悩み、何でもご相談ください!~

[対象]地域の未就園児の保護者ならどなたでも利用可

木更津市八幡台4-2-2 ☎0438-37-2525

http://www.hachimandai.ed.jp/ (詳しくWebで)

木更津市子育て世代包括支援センター きさらづネウボラ

「子育て世代包括支援センター きさらづネウボラ」は、妊娠から出産、子育て期にわたるさまざまな相談の窓口です。

相談には母子保健コーディネーター、保健師、栄養士、保育士、発達相談員などの専門職が応じます。子育てに困った時や心配なことなどがあればお気軽にご相談ください。

木更津市役所朝日庁舎 子育て支援課 ☎0438(23)7244

kosodate@city.kisarazu.lg.jp

木更津市役所朝日庁舎 健康こども部 子育て支援課内 木更津市朝日3丁目10番19 (平日)8時30分～17時15分

妊娠中 出産後

- 母子健康手帳発行・応援プラン作成
- 妊婦健康相談
- プレママ講座
- 赤ちゃんと広場
- 産後ケア

●新生児・産婦訪問指導(ごんには赤ちゃん訪問) 訪問指導員(助産師・保健師)が自宅を訪問し、赤ちゃんの身体測定、子育て相談、産後のお母さんの身体の相談に応じます。

●赤ちゃんと広場

●産後ケア 産科医療機関を利用して産後ケアを実施します。

●発達相談 ●こども相談 子どもの発達や子育ての相談に、発達相談員(臨床心理士、言語聴覚士、作業療法士)が個別で相談に応じます。

子育て支援サービス 木更津市ファミリーサポートセンター

子育ての手助けをしたい人(提供会員)と手助けをしてもらいたい人(依頼会員)が会員となり、地域で子育てを助け合う有償の総合援助活動です。保育施設等の開始時までや終了後の預かり及び送迎、保育施設などの休館日等の預かり、冠婚葬祭・買い物・学校行事等の外出時の預かりなどのときに利用できます。

[対象]生後6か月～小学校6年生の保護者 【利用可能時間】午前6時～午後8時

[利用料金]1時間700円(同世帯から複数のお子さんを預かる場合は、2人目以降は、1時間350円/人です。)

[申込み・問合せ]木更津市社会福祉協議会 ☎0438(25)2089

妊娠・出産・子育てに関する悩み、一人で悩まず相談してください!

木更津市子育て世代包括支援センター「きさらづネウボラ」 ☎0438(23)7244

めでたい今日の日

お節句、ご入学、ご進学、お誕生日祝い、お官参り、七五三のお祝いなど

ご家族の大切な日のお祝いをお手伝いいたします。

お座敷でしっかりと お祝い膳

5,000円(税別)

ご自宅で みんな揃って ワイワイ お弁当

1,500円(税別)

2,500円(税別)

お弁当配達エリア 木更津市、君津市、袖ヶ浦市、富津市

お電話でのご予約承ります

季の湯温泉 木更津富士季 季眺

木更津市富士見3-7-35 ☎0438-22-2117

http://www.fujiyayotel.com/