



子育て支援の  
情報はこちら  
からアクセス

# 「木っつ d's」 だより

2026年4月

認定こども園 きづくり保育園  
子育て支援センター  
青森県つがる市木造千代町64  
TEL 0173-42-2317  
FAX 0173-42-4595

## こんにちは！認定こども園 きづくり保育園 子育て支援センターです！

毎月、子育ての情報や健康に関する耳寄りな情報をお届けします。今年も1年間よろしくお願いたします！

### 正しい体温の測り方

<正しい測り方をしていますか？>

体温は、動いた後や食事の後、また気温によって1日の中で変動します。測定は脇の下や耳、おでこで測定するのが一般的で、正確に測定するには、運動後や食後を避け、測定中は体温計の位置を変えないようにしましょう。お子さまの平熱を知っておくのも大切です。



わきの下の汗を拭く



わきの下の中央部分に  
体温計の先を当てる



体温計を下から45度の角  
度になるようにはさみ、脇を  
きちんと閉じて数分間待つ

耳で測る  
体温計の場合

正しく測るために、鼓膜にきちんとセンサーを向けましょう。脳内温度は、37～38℃あるので、脇で測るよりも高めに測定されます。また、耳垢がたまっていると、正確に測定することができないので気をつけましょう

### ～春にぴったり！とっても食べやすい簡単おやつ～「いちごミルクゼリー」

<材 料> カップ4個分

- いちご 4個
- 牛乳 300g
- 砂糖 大さじ4
- ゼラチン 5g



<つくりかた>

1. いちごはよく洗ってヘタを取り除き、水気をきって8等分くらいに切る
2. 牛乳を片手鍋などに入れて沸騰しないように温め、砂糖、ゼラチンを入れて溶かす
3. 1を容器に入れて、2を流し入れ、粗熱をとってから冷蔵庫で冷やす

### 一時あずかりのお知らせ

出産や病気、冠婚葬祭、その他急に保育が必要な時は、一時あずかりを利用できます。満1歳のお子さんから就学前までのお子さんが対象です。利用日の前日までにお申し込みが必要ですので、詳しくはお問い合わせください。

<お問い合わせ・お申し込み> 認定こども園 きづくり保育園 TEL 0173-42-2317 (お問い合わせ時間 9:00～17:00)