

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。



H30



保健だより

愛の泉保育園 看護師：高志武紀子

家庭でできるインフルエンザ予防法

ノロウイルスに要注意



ノロウイルス(感染性胃腸炎)が流行する時期になりました。1月13日(土)の親子もちつき会では、異年齢保育となっており園では感染を防ぐために職員も予防に取り組んでいます。親子もちつき会を楽しく過ごせる為にも、保護者の皆様も予防に努めてくださるようよろしくお願いします。

感染流行期: 10月~2月頃

感染経路: ウイルスは貝類からの感染より、感染者の嘔吐物、排泄物からうつる2次感染のケースが多い。

症状: 激しい下痢や嘔吐、腹痛があり、38度以上の発熱も伴います。予防: トイレのふたを閉めて流す。せっけんでよく手を洗う。ノロウイルスを殺すことはできませんが、手から洗い流すことができます。

潜伏期間: 1~2日(インフルエンザの1000倍の感染力)

排出期間: 感染者は回復しても、その後1週間~1ヶ月間、排泄物とともにウイルスが体外に出ると言われています。

登園基準: ①下痢がない。

②食事摂取ができる。

③3日間の安静後4日目登園可能。

④登園願いの提出。(保護者サイン)

以上のすべての条件を満たしていること。



※保育中に下痢や嘔吐などがみられ、感染性腸炎が疑われる場合はお迎えの連絡を入れています。感染拡大予防のためご協力よろしくお願いします。

12月の疾病状況

- ・発熱.....14人(登園後発熱し、保護者に連絡したケース)
- ・インフルエンザA...ひよこ組1人、ぱんだ組1人
- ・嘔吐.....ひよこ組1人、きりん組2人

寝るときの注意

以下の事に注意してできることを試してみましょう。

- ・咳をしている人と寝る時は1m50cm以上離れましょう。
- ・頭を逆にして寝る。
- ・別室で寝る



「あ・い・う・べ」体操

園では毎朝9時~ウチナーグチラジオ体操の後に行っています。ご家庭でも子どもと一緒に取り組んでみてください。



室内の温度・湿度をチェック

室温16~18℃、湿度50~60%が目安特に乾燥には要注意。加湿器などを上手に使いましょう。(70%以上はダニ・カビ発生しやすくなるので要注意。)



食育だより

愛の泉保育園 栄養士：上地陽子

あけましておめでとうございます。

年末・年始は楽しく過ごせましたか？

パーティー料理やおせち料理を家族で

楽しく食べて過ごしたのは、子供たちの記憶にしっかりと残ると思います。とても、いい経験ですね！

今年も保育園でのお食事を通して子供たちの健やかな成長のお手伝いをしたいと思います。今月は沖縄の行事

ムーチャーのクッキング。苗植えから頑張って育てたじゃが芋を使ったカレークッキングをみんなでします。



野菜の甘味で味覚を育てる (愛の泉ファイトスープ)

玉葱・人参・キャベツ・南瓜を水のみで煮込んだだけのスープです。調味料を一切使わず、野菜の甘味を感じていただきます！意外ですが、本当に人気なんですよ！各フロアーに準備しています。どうぞご自由にお取り下さい。

また感想やリクエストもお待ちしていま~す(*。^*)



(かちゅー湯)

愛の泉保育園ではファイトスープ以外にも、味覚を育てる為に給食にかちゅー湯をだしています。

かちゅー湯には、五味(甘味・塩味・うま味・酸味・苦味)のうま味を多く含み、かつお節の味と香りを感じています。また、幼児期の子供達に必要な栄養素も多く含み消化もいので体調不良時にもおすすめです。幼児期に素材のおいしさを感じて味覚を育てる事で、偏食も無くなり、五感も豊かに育ちます！

1月の行事食

- ・5日は少し早めの七草粥をおやつにいただきます。よもぎやかずらの入ったウチナー風のお粥です。
- ・13日は親子餅つき会です。
- ・19日はムーチャー作りをして、おやつにいただきます。
- ・26日は、カレーパーティーです。子ども達の育てたじゃが芋を使って調理しみんなでいただきます。

1月の献立のポイント

- ・大根、白菜、島にんじん、ほうれん草、花野菜、りんごみかん等の旬の食材を取り入れています。
- ・田芋ウムニー、中味汁、チムシンジ、干切りイリチー、からし菜イリチー、玄米ドリンク等のウチナー料理を取り入れています。