



☆インフルエンザ



H30



保健だより

愛の泉保育園 看護師：高志武紀子

暑さも和らぎ、過ごしやすくなりました。今年は、9月に東京でインフルエンザが発生したとニュースでありました。当園では、過去1~3月にインフルエンザが流行しています。

●なぜ感染するの？

- ・空気が乾燥するため、ウイルスが活発になる。
- ・抵抗力の低下

●感染予防には？

- ・お部屋の湿度を40%以上保つ。
- ・1時間に1回こまめに水分補給。(1日1~1.5ℓ目安)
- ・手洗いをこまめに行う。
- ・「早寝・早起き・朝ごはん」で体のリズムを整える。

インフルエンザの予防接種は10月から開始されています。**予防接種を受けてから……**

- ・インフルエンザに対する抵抗力がつくまでに**2週間程度**
 - ・その効果が十分に持続する期間は**約5ヶ月間**
- より効果的に有効性を高めるためには、毎年インフルエンザが流行する前に接種を受けるといいでしょう。

- 登園基準：①発症日(0日)から5日間を経過している。
②かつ、3日間は平熱であること。
→はやくて7日目登園可能
③登園願(朝・晩の体温の記録が必要)



おしらせ

11/15(木) 歯科健診(全園児)10時

11/20(火) むし歯なし表彰式
園児：午前10時
保護者午前10時



保護者むし歯なしアンケートのご協力ありがとうございます。該当者の方には後日お声かけしますので、お時間調整していただき、ぜひ参加してくださいませようよろしくお願いします。

☆内科検診無事に終わりました。

嘱託医のあわせ第一医院、浜端先生が診てくれました。最も多かったのが便秘です。保育中にも、排便時に痛みをとめない号泣する姿もみられます。早めに治してあげましょう。

- ・毎日きまった時間にうんちをする習慣をつける。(朝食か夕食のあとと決めて、便意がなくてもトイレに行かせてみる。)
- ・食事：こんにやく、キャベツ、納豆、みかん、きのこ類、海藻類など、繊維分の多い食べ物をとるようにしましょう。

10月の感染症(9/19~10/31)

- ・発熱……5人(保護者へ連絡したケース)
- ・胃腸炎……りす組(1人) プール熱……りす組(1人) ひよこ組(5人)

~ノア組さん(うさぎ・きりん組)パヤオ見学~

*バスに乗って泡瀬のパヤオに行き、私たちが食べているお魚もいろいろな形・色大きさがあるんだな~と知りました。



*後日、学童クラブの元気先生が目の前でマグロの解体ショーをしてくれました！目の前の大きな魚にみんな大興奮！お魚にも私たちと同じ心臓や内臓があります。感謝していただきましょね！とお話しました。



10月の人気メニュー
照焼チキンバーガー
ミネストローネ



秋メニュー
さつまいも御飯
さんまの梅煮
筑前煮 梨
里芋のみそ汁



11月食育だより

愛の泉保育園 栄養士 上地陽子



11月の献立のポイント

- ・大根、白菜、きのこ、さつまいも、柿、梨やみかん等秋の食材を取り入れています。実りの秋の収穫に感謝していただきます。
- ・活動量も多くなって、食べる量も増えてきている為全体量を多くしています。
- ・ぱんだ組さんから、骨付き肉にも挑戦しています
- ・5日は津波防災訓練です。給食も実際の非常食をいただきます。



* 今月のおすすめメニュー 千りコンカン

子供達の苦手な豆類、少し潰して食べやすくするとみんなよく食べていました！豆類は幼児期に必要な栄養素を多く含みます。

是非 ご家庭でも作ってみて下さいね！各フロアーに準備しています。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(*^.*^)