

体力をつけよう！



H30



保健だより

愛の泉保育園 看護師:高志武紀子

運動会(9/8)→津波防災訓練(10/5)に向けて

9月は運動会がありますね。まだまだ暑い日が続きますが、暑さに負けない体力づくりを普段の生活の中に取り入れてみましょう。

例えば、登下校時や、お休みの日など、子どもと一緒に散歩をしたり歩く運動をして足腰を鍛えて汗をかかせるようにしましょう！汗をかくことも、元気な体づくりにつながります。

朝、子ども達が手をつないで元気に歩いてくる姿はかわいらしく、微笑ましいですね。

車には十分注意してください。

汗をかこう！



汗腺は2~3歳ころまでに発達します。

人の体は汗をかくことで体温や水分量を調節し、新陳代謝も活発になるからです。その他、体内の疲労物質を排出したり、自律神経のバランスを整える役割もしています。

汗をかいた後は・・・

子どもは大人よりもたくさんの汗をかきます。皮膚の抵抗力も弱いので、あせもができません。こまめに汗を拭き、衣服を取り替えましょう。水分補給も忘れずに行いましょう。

小さい子にとってよい環境とは？

○温度25℃~28℃  
湿度60%以下

○外気温との差が  
5℃以内

○洋服

吸湿性のよい素材の服を着せて、汗をかいたらこまめに着替えさせましょう。

※湿度が低くなりすぎると乾燥し、風邪やインフルエンザにかかりやすくなるため、温湿度計でこまめにチェックして快適に過ごせるよう気を配ることが大切です。

乳児一般健診、日程変更のお知らせ

9/9(日)→9/30(日)に変更になっています。

※市の乳幼児健診、通知が届いたら忘れずに受診しましょう！受診したら健診結果を担任にお伝え下さい。よろしくお願ひします。

8月の感染状況(8/1~8/21)

- ・発熱・・・12人(保護者へ連絡したケース)
- ・インフルエンザA型・・・きりん組(2人)
- ・手足口病・・・りす組(3人)、ひよこ組(2人)

### ぱんだ組さん(2歳児) 食育・お食事時間の様子

\*ぱんだ組さんの年齢は、味覚も育ち好き嫌いがでてくる時期です。食材クイズ、お当番活動、体をたくさん動かして空腹を感じ食事をする等、園では工夫して楽しく・美味しく食事が出来る様にしています。



ペーパーサートを持って  
栄養のうたを歌ったり  
食材クイズをしています



お食事前に食べ物の  
絵本を読んでいます！



### 食育だより

愛の泉保育園 栄養士 上地陽子

#### 9月の献立のポイント

- ・まだまだ暑い日が続く為、冬瓜のすりながし汁やスープカレー、もずく丼、ゼリー等 食べやすいメニューを取り入れています。
- ・さんまや梨、ぶどう、青切みかん等、少しずつ秋の食材も取り入れています。
- ・23日は中秋の名月です。21日に少し早めのお月見メニューで秋の味覚、きのご御飯や里芋のみそ汁、お月見団子を予定しています。(絹ごし豆腐や南瓜入りののびない団子になっています)



#### 今月のおすすめメニュー 大人気！ ～～魅△魅△～～

魅チャンプルーで使う車麩のおやつです。簡単でおいしいですよ！

各フロアーに準備しています。ご自由におとり下さい。感想やリクエストもお待ちしております

#### 保護者からのレシピの感想

(しそジュース)

りす組のお母さんより

飲みやすく、リピしています。

ありがとうございました。感想嬉しかったです！ これからも、子供達に喜ばれる給食・おやつ作りがんばりま～す