

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。



H31



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)が流行する時期です。1月12日(土)のもちつき会では、異年齢保育となっております。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。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: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下痢や嘔吐がない。

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。



※感染症発生期間中、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理解・ご協力よろしくお願いします。

### 12月の疾病状況

・発熱・・・7人(登園後発熱し、保護者に連絡したケース)

## 手洗い・うがい・マスク

### 寝るときの注意

- ・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30分からウチナーぐち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(70%以上はダニ・カビ発生しやすくなるので要注意。)



### 水分はこまめにとりましょう。

- ・1日の目安1~1.5ℓ
- ・20分に1回とるよう心掛ける。



## 1月の献立のポイント

- ・13日は鬼ムーチーです。園では少し早めの10日にばんだ・ノア組がムーチー作りをおやつにいただきます。前日には、月桃の葉を使って包み方の練習をして頑張ります!
- ・7日は七草粥の日で、おやつにフーチバーや大根葉を入れたウチナー風の七草ジュシーを予定しています。
- ・12日はもちつき会です。
- ・大根、白菜、島にんじん、ほうれん草、花野菜、りんごやみかん等の旬の食材を取り入れています。
- ・ミヌダル風・いかすみ汁・イナムドゥチ・田芋のからあげ・中味そば等のウチナー料理をとり入れています。



### 年末・年始の疲れた胃腸におすすめ (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とり入れています。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、子供達は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吸収も良く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、五感も豊かに育つと思います!



## 1月 食育だより

愛の泉保育園 栄養士 上地陽子



### 今月のおすすめメニュー (レバーペーストサンド)

幼児期に必要な栄養素が豊富なレバーでも、少し食べにくいですね! 野菜も一緒に煮込み、カレー味にして食べやすくしました。大人気でみんなよく食べていました! 作り置きして朝食にもおすすめです是非 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、(\*^。^\*) 感想やリクエストもお待ちしています。

### お楽しみクリスマス会

\*12月21日に全園一緒にクリスマスのおやつパーティーを全園児でしました。メニューはレアチーズケーキとクリスマスクッキーでした。サンタさんからプレゼントも届きとても楽しい時間を過ごしました。

