

現在コロナ禍で世界中が不安に包まれ、外出も気軽にできない状況にあります。その中で心配な事の1つに、活動ができないことによる肥満傾向があげられます。園児の中にも内科健診時に肥満傾向と診断された子がいます。少し動くだけでも息切れをして活動が辛そうです。家の中でもできる運動を取り入れて体のバランスを整えていきましょう。

2021年

保健だより

愛の泉保育園 看護師:高志武紀子



肥満のおはなし

肥満になるとどのようなことが起こるのでしょうか？

- ・糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病になる危険性が高くなる
- ・大人になってから糖尿病にかかるリスクが上がる
- ・小児期の肥満は死亡リスクを高める
- ・運動能力を低下させる
- ・心臓への負担がかかる
- ・ひざ・腰への負担がかかる
- ・睡眠時無呼吸症候群になる可能性が高まる

肥満にならないために

- 1、ゆっくりよくかんで食べる(一口30回)
- 2、朝ご飯は必ず食べる(タンパク質)
- 3、好き嫌いをなくす
- 4、おやつは適量を
- 5、運動をする
- 6、生活リズムを崩さない

乳幼児健康診査実施日程

1歳6か月健診

- 2月3日(水) 対象出生月:R元年6月生まれ
- 12日(金) 対象出生月:R元年6月生まれ
- 18日(木) 対象出生月:R元年7月生まれ

3歳児健診

- 2月4日(木) 対象出生月:H29年6月生まれ
- 10日(水) 対象出生月:H29年6月生まれ
- 17日(水) 対象出生月:H29年7月生まれ

健診うけられた保護者の皆様へ
受診時の園児の様子や、Drからの助言がありましたら、担任へお話してください。よろしくお願いします。

1月の疾病状況(1/4~1/29)

- ・発熱・・・5人(登園後発熱し、保護者に連絡したケース)
- ・しらみ・・・きりん組(2人)

ムーニー作り

コロナ禍の中、衛生面に配慮しながら、1月22日にみんなでカーサムーニーを作りました。ムーニーのうたを歌い、大型絵本を見て由来を知って、子供たちの健康を祈願し作りました。全部で150個！前日に新聞紙で作ったムーニーをカーサに包む練習をしたので手際良く当日はバッチリ！サンニンのいい香りの中楽しい時間を過ごしました。さつま芋入りののびないお餅で園児も安心して食べれました！りす組・ひよこ組さんもカーサ遊びをし、とてもかわいかったです。



じゃが芋掘り

10月の後半に植えたじゃが芋が実り収穫をしました。土を触るのが嫌な子やそのまま食べてしまいそうな子、みんな元気いっぱい楽しく収穫しました。5日の愛の泉野菜マルシェの時にいただきます！



2月



愛の泉保育園 栄養士 上地陽子

2月の献立のポイント

- ・大根、白菜、セロリ、春菊、葉野菜類、りんご たんかん、いちご 冬の食材を多く取り入れています。
- ・煮込み料理やスープ、カレーうどん等季節の献立を予定しています。
- ・うちな一料理の中味そば・ミナダル・イカ墨汁 山芋イリチー等も予定しています。
- ・三匹のくまのスープやはらぺこあおむしのカップケーキ等絵本に出てくる美味しそうな料理も予定しています。楽しみですね！



今月のレシピは 簡単キッシュ

朝ごはんにも、おすすめ！ 前日に焼いて朝はトースターで温めたら出来上がり～！各フロアーに準備していま～す！ご自由にお取りください