

## 気をつけたい感染症

爽やかな風が心地よく感じられる季節になってきました。コロナ感染症もだいぶ落ち着いてきましたが、現在300人くらいの感染者報告をニュースで耳にします。また、地域ではインフルエンザ感染症罹患患者も出ているようで、インフルエンザ予防接種も10月から始まっています。

### インフルエンザの予防接種を受けるタイミングは??

・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  
・その効果が持続する期間は約5か月間  
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予防接種を受けるといいでしょう。  
※子どものインフルエンザの予防接種は2回必要です。  
病院の先生と相談して調整してください。

これから寒い季節になります。身体が冷えると抵抗力が低下するので、睡眠・食事・身体を動かして、生活リズムを整えて免疫力UPしていきましょう～♪

### 秋から冬の肌の乾燥を防ぎましょう。

一皮膚や口唇の乾燥—  
子どもの肌は、大人と比べると薄く弱い為、湿疹が得意やすいので、こまめに保湿クリームを塗ってあげましょう。

### 10月の感染症 (9/28～10/26)

- ・発熱・・・12人(保護者へ連絡したケース)
- ・RSウイルス・・・りす組(1人)、ひよこ組(1人)  
ばんだ組(2人)、うさぎ組(2人)
- ・溶連菌感染症・・・ひよこ組(1人)

2022年



# 保健だより

愛の泉保育園 看護師:高志武紀子

### ★お知らせ★

11/10(木) 歯科健診(全園児)10時～  
11/25(金) むし歯なし表彰式(園児)  
(治療したお子さんも表彰の対象になります。)



10月内科健診がありました。便秘、乾燥肌の子が多く、病院の先生と相談してしっかりケアしてあげてくださいとのことでした。

### 便秘の原因の5つのタイプ

#### ①熱こもりタイプ(水分が奪われる)

刺激物や肉、揚げ物、脂ものの摂りすぎで胃腸に熱が生じ胃腸の水分を蒸発させ大腸を潤すことができず乾燥してしまふ。

#### ②水分不足

余分な熱を下げられなくなっている。

#### ③ストレス・運動不足タイプ

#### ④冷え性タイプ

冷たいものの摂りすぎによって、胃腸が冷え腸の働きが低下。

#### ⑤虚弱タイプ

過労、体力や気力の不足により体力消耗で胃腸機能が悪く、栄養が作れないため、腸の潤いが低下。

いずれにしても、睡眠・食事・運動のバランスを整えることが大事です。特に睡眠は大事なので、早めに眠れる環境をつくってあげてください。

## 11月の献立のポイント

- ・白菜やさつま芋、柿やりんご、みかん、梨、この時期に美味しいお野菜、果物を取り入れています。  
秋の美りに感謝していただきます
- ・キッシュや煮物、カレーうどん、ジュシーなどの肌寒い日に美味しいメニューも取り入れています。
- ・骨付き肉(ソーキ)にも挑戦します！



### 10月7日の防災訓練

災害時の大切な事や避難経路や防災バッグの中に入っている物を見ました。また、きりんひまわり組はライフラインが止まったらガスや水道・電気が使えない事を先生から聞いてパック入りの冷たいカレーを頂きました、日常の温かくて美味しいお食事と平穏な日に感謝する一日でした。



### じゃが芋苗植え (ばんだ・A組)

ジョイジョイ広場にある畑にじゃが芋の苗植えをしました。水やりやお世話を頑張って美味しいじゃが芋を育てたいです！じゃが芋が出来たら、カレーがいいな～とかポテトサラダがいいな～とかみんな楽しそうに話していました。1月に収穫を予定しています。



## 食育だより

愛の泉保育園 栄養士 上地陽子

### パヤオ見学に行きました！

#### (ひまわり組・きりん組)

久しぶりにクラスのお友達と一緒に園バスに乗ってのお出掛け、車中では楽しくて大はしゃぎ！パヤオに着くと、海の香りと潮風が心地よくて、パヤオの中に入ったら働いている人がたくさんいてお魚を並べたり、さばいてたり、料理していました。『魚たくさん食べて大きくなるんだよ～』ってお話していました。休日に家族でもパヤオに行ってみてくださいね。とても楽しい食育体験でした！



大きなマグロを目の前で解体してくれました



ヌルヌルしたタコとがっているサヨリきれいなイラブチャー

