

冬の環境が体に与える影響

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まるといわれています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の温度調節を行い、衣類は通気性の良い物を選びましょう。

空気が乾燥すると？

皮膚は？

かさかさします。潤いのない皮膚は乾燥からかゆみを生じることもあります。特に乳幼児は、冬場だけでなく1年を通したスキンケアが欠かせません。医師に相談して、子どもの肌質や年齢にあった保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。

口やのどの気管の中は？

むし菌になりやすかったり、細菌やウイルスが繁殖しやすい状況になります。細菌やウイルスが入ってくると、咳は追い出してくれる防御反応ですが、抵抗力が弱っていると、風邪をひいてしまいます。

あらゆる乾燥を防ぐには？

室温は上げすぎず、加湿する。
なるべく足元を中心に温め、上半身は温めすぎないようにする。
水分も少しずつこまめに飲む。
自分にあった保湿剤を上手に使う。
ぬるめのお湯で体を洗う。
など、体を保湿で守り、健康な体を冬を過ごしていきましょう。

11月の疾病状況(10/24~11/28)

- ・発熱……11人(保護者へ連絡したケース)
- ・突発性発疹……りす組(1人)

2022



保健だより

愛の泉保育園 看護師:高志紀子

11月の歯科健診で囑託医の先生が歯並びへの影響について次のように話していました。

鼻が詰まっていると、口呼吸になり、口腔内が乾燥し、むし菌になりやすい。又、必要な量の息を吸おうとして、歯を食いしばって力が入るため、唇に歯の跡がついたり、歯並びにも影響を与えるそうです。鼻が詰まったり、鼻水が出る子は、鼻の通りをよくしてあげてください。

うつぶせ寝は、顔の片側が圧迫されるため、歯並びへの影響があるようです。子どもが寝入った時に、姿勢を上向きに変えてあげてください。



園児むし菌なし表彰式〜♪

11月25日(金)



今回のむし菌なし表彰式は久しぶりに全体集会の中で実施しました。園長先生から、全園児に歯ブラシのプレゼントがあり、むし菌のない子には、メダルで表彰しました。子ども達は、歯ブラシとメダルをもらい嬉しそうでした♪むし菌があった子は、これから治療する子も、むし菌治療証明書(当園の書式)の提出があれば、メダルで表彰したいと思います。ぜひ、治療頑張ってくださいね

- りす組: 9人 / 9人中
 - ひよこ組: 17人 / 17人中
 - ぱんだ組: 19人 / 21人中
 - うさぎ組: 14人 / 20人中
 - きりん組: 15人 / 21人中
 - ひまわり組: 11人 / 14人中
- (※お休みの為未受診児 4名)

むし菌なしの子
85人 / 102人中
おめでとうございます!
メダルで表彰しました。

この時期は会食の機会が多くなります。家族やお友達と一緒に過ごす喜びやパーティー料理、マナー等をお子さんに言葉で伝えましょう「みんなで食事すると楽しいね」や「美味しいね」「ふわふわだね」「いい匂いだね」等、また、クリスマス、冬至、大みそか等の行事の内容を伝えるのも大切です、大人の言葉かけで子どもの社会性や考える力、味覚は大きく成長すると思います！楽しかった経験は大人になっても覚えていて、また次の世代に受け継いでいくと思います。大切にしたいですね！楽しい食生活。



食育だより

愛の泉保育園 栄養士 上地陽子

12月の行事食

- ・22日は冬至メニューです。一年で日照時間が最も短い日、沖縄では冬至ジュースを食べて寒い冬を元気に乗り切りましょう、という風習があります。給食でジュース、南瓜のいと煮、ゆず大根を準備しています。
- ・20日はクリスマスお食事会を予定しています。
- ・23日はお楽しみおやつパーティーを予定しています。

献立のポイント

- ・大根、白菜、ほうれん草、花野菜、島人参、りんごやみかん等の旬の食材やグラタン、シチュー、ソーキ汁、すきやき等この時期に美味しいメニューを取り入れています。寒くなると体調を崩しやすくなってきます、ビタミン豊富な野菜やお肉と温かい料理を食べて免疫力を高めて病気に負けない元気な体を作りましょう。

うるマルシェ見学 (ひまわり・きりん組)

みんなで園バスに乗ってうるマルシェ見学に行きました、バスの中ではお友達と一緒にのお出掛けで大はしゃぎ！たくさんのもやし・大きな冬瓜・長いごぼう・甘い香りのするパイナップル・色々な種類のお野菜や果物があって楽しかったです。お休みの日に家族で遊びに行ってみてください。得意気に案内してくれるかもしれませんね！



生姜やスターフルーツ・ドラゴンフルーツ等もよく知っていました！すごいですね！



今月のおすすめメニュー 手作りドーナツ

大人気でした！材料もシンプルで難しい工程は無いので是非ご家庭でも作ってみて下さいね！各フロアに準備しています。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。

