

2023年

保健だより

10月

愛の泉保育園 看護師：高志武紀子

10月10日は目の愛護デー

子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後視力が低下するのは幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子様の視力を育てていきましょう。

また、前髪が長いと、目をこすってしまい目の表面を傷つけて視力低下の恐れもあります。ゴムで結んだり、とめでとめたりと工夫されていますが、小さい子のクラスでは、とってしまい、お口に入れる危険性があるため、前髪を短く切って整えてあげて子どもの目を守っていきましょう。

9月の感染状況(8/28~9/29)

- ・発熱・・・20人(保護者へ連絡したケース)
- ・インフルエンザ・・・ひよこ組(5人) ぱんだ組(1人) ひまわり組(1人)
- ・アデノウイルス・・・うさぎ組(1人)
- ・下痢・・・きりん組(1人)

10月の予定

10/26日(木)内科健診
 9:30 りす・ひよこ・ぱんだ組
 13:30 うさぎ・きりん・ひまわり組

※健診はお休みのないようお願いします。

コロナ感染症とインフルエンザ感染症が同時に罹患することもある！と言われています。

10月からインフルエンザワクチンの接種予約受付がスタートするようです。予防接種については病院の先生と相談してください。

発熱の対応について、発熱後、保護者の皆様にお迎えの連絡をしています。「園では熱があったけど、家では下がって上がることなく過ぎました。」という事を聞きます。ご家庭に帰ってゆったりとご家族と過ごすことで心身の緊張がゆるみ、熱が下がることもあるようです。時には無理なく過ごすことも大切ですね。

今月より子ども達の体の成長に伴い、主食や全体重をアップしています。骨付きソーキや手羽元もスタートします。家庭でも食べる量を見直してみてくださいね！また、意外な食材(レバーやおくら、セロリ、豆類)も食べれる様になっているかもしれませんね！



食育だより

栄養士 上地陽子



10月の献立のポイント

・さつま芋おこわ、魚のみみじ焼き、魚のきのこバターソテー、秋のクリームシチュー、パンブキンスコーン、梨、ぶどう、青切みかん等秋のメニューを取り入れています。秋の食材は冬に備えて栄養分が多くなり、甘味も増し美味しい物が多いと言われています。食欲の秋です！秋の味覚を楽しみましょう！

食育あそび

うさぎ組(3歳児)

毎月19日は食育の日です。その前後に食育あそびを各クラスでしています、今月のうさぎ組さんは食品の浮き・沈みを楽しみました。水の中に人参は浮く？沈む？大きなキャベツは？みかんは？みんなで予想して実験しました、とても盛り上がり子供達は目をキラキラさせながら集中して参加していました。



子どもの食事量

食べる量には個人差があります。十分な栄養が摂取できているか、気になりますよね！食の細い子は、お腹がすいている空腹の状態を感じて食事をするのが一番いいと思います。**食べたい！という気持ち大切です。**また、食べ過ぎが気になる子は、食材を大きくカットして噛む回数を多くし満腹感を持たせましょう。元気よく育てていればその子にとっての適量です。まだ食べ方にはムラがあるのでバランスや量を今日一日で判断するのではなく2~3日位の単位でみてみましょう。1階の今日の給食の写真ケースに3歳児の一日の目安量を展示しています、参考にしてくださいね！



お食事の事で聞きたい事があればいつでもご相談下さい。