

先月(1/13土)は親子もちつき会を楽しく過ごしましたね。誤嚥防止の為、子どものお餅は厨房の先生たちがもち米から作ったお餅を準備してくれました。安心して美味しく楽しく食べて力が与えられたと思います。

冬は乾燥の季節(12月~3月頃)

呼吸器と皮膚に症状が出やすいものが多いのが特徴です。空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。園の子ども達も肌が乾燥して、唇や耳たぶ、手や足の指など、皮膚が切れたり炎症を起こしたり、爪が剥がれたりしている子がいます。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため荒れやすいです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

冬の肌荒れ対策

- ①水分をとる。
- ②保湿:外遊びや手洗いのあと、保湿クリームを塗る。
- ③食事はタンパク質を積極的にとる。

乳幼児健診

乳幼児健診の対象者には、市から通知が届きます。指定された日時に受診するようにしてください。お子様の成長を記録していきましょう。園でも、お子様の成長を共に育てていきたいので、乳幼児健診受診後、当園の受診後結果通知用紙をお渡ししますので記入後、提出をお願いします。

1月の疾病状況(1/4~1/29)

- ・発熱・・・9人(登園後発熱し、保護者に連絡したケース)
- ・下痢・・・りす組(2人) ・とびひ・・・りす組(1人)

1月は楽しい行事がたくさんでした 沖縄の色々な食材を使った料理を 食べました~

親子もちつき会、うちなー風七草ムーチー、鏡開きぜんざい等季節の行事を楽しみました。



もちつき会では、園児が食べるお餅はもち米を少しだけつけて、のびないお餅にして安全面にも配慮し、楽しい親子の時間を過ごす事が出来ました。また、カリフラワー、二十日大根、島人参、黒豆など食べ慣れない食材もお友達と一緒に頑張って食べました。19日金曜日のいかすみ汁は意外ですが、真っ黒の汁を楽しそうに食べていました！いかも柔らかくて食べやすかったです。子供たちは様々な食体験をすることで心も体も大きく成長したと思います。

ムーチー作り

ぼんだ(2歳児) / ア(3, 4, 5歳児)

1月18日にムーチーを作りました。ムーチーのうたを歌い大型絵本を見て由来を知りました。子供たちの健康祈願し全部で150個！作りました。作ったムーチーには自分の名前を書いて、おやつにいただきました。サンニンのいい香りがして美味しかったです。りす組・ひよこ組さんもカーサ遊びをしました。



2024年 保健だより

愛の泉保育園
看護師:高志武紀子



気をつけよう！冬の感染症

寒く乾燥する冬は、ウイルスが元気になる季節です。冬から春先には、ロタウイルスやノロウイルスによる感染性胃腸炎も流行します。十分に注意し、冬を元気に乗り切りましょう。

- ①RSウイルス感染症
鼻水や咳、ヒューヒュー・ゼーゼー
- ②クループ症候群
発熱や喉の痛み、犬が吠えるような甲高い咳
- ③気管支炎
熱が高く、たんがからんでゼロゼロと湿った咳が長く続く
- ④肺炎
かぜ症状の後、4日以上高い熱が続き、たんがからんだ湿った咳
- ⑤溶連菌感染症
高熱、喉の腫れ、嘔吐、頭痛、首のリンパ節の腫れ、筋肉痛や中耳炎、その後全身に小さな発疹、3日後くらいに舌に赤くブツブツ(イチゴ舌)
- ⑥感染性胃腸炎
激しい嘔吐、下痢、発熱を伴う場合もある。便が白っぽい
※気になる症状がある場合は、病院を受診して下さい。

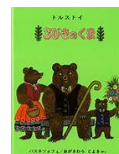
食育だより

栄養士 上地陽子



2月の献立のポイント

- ・大根、白菜、セロリ、山芋、葉野菜類、りんご、いちごたんかん、冬の食材を多く取り入れています。
- ・煮込み料理や、山芋イリチー、中身そば等の献立を予定しています。
- ・13日は手作りまんじゅうに初挑戦！
- ・15日は絵本の三匹のくまに出てくるあの美味しそうなスープを予定しています。



愛の泉野菜マルシェ

(じゃが芋苗植え→栽培→収穫→食べる)

栽培活動を通して食物に対する興味、感謝の気持ち達成感、様々な五感が育まれたと思います。ご家庭でも話題にしてみてくださいね！

10月に植えたじゃが芋が実り11日に収穫をしました。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。29日の愛の泉レストランでカレーにいただきました！自分で育てたじゃが芋は甘くて美味しく、たくさんおかわりしました！

