

## 生活リズムを見直しましょう

# 2025年



## 保健だより

愛の泉保育園 看護師：高志武紀子

今月9/13(土)に運動会があります。体育館の中は風通しが悪く暑いので、体調不良を起こさないようご家族でも暑さ対策の準備をお願いします。

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？生活を見直し、しっかり睡眠をとり朝ごはんではエネルギーを、保護者の笑顔でビタミン愛を補給してあげましょう。

### 10月予定

10/9 (木) 内科健診(0・1・2歳児)  
10/16(木) 内科健診(3・4・5歳児)  
※内科検診は9:30開始です。  
10/30(木) 歯科健診(全園児) 13:30~  
10/31(金) むし歯なし表彰式



### 8月の疾病状況(8/1~8/26)

- ・発熱・・・17人(保護者へ連絡したケース)
- ・下痢・・・9人
- ・溶連菌感染症・・・きりん組(1名)
- ・りんご病・・・うさぎ組(1名)、きりん組(1名)

8月、県内では、インフルエンザが流行していました。園内での罹患者はいませんが、発熱する子が多くみられました。室外の湿気や室内のクーラーによる冷えや乾燥が身体に大きな影響を与えているようです。また、冷たい食べ物や飲み物が体への負担を増しています。適度な摂取を心がけましょう。

楽しい夏の行事、楽しく遊んで、その分しっかり休養をとってください。遊びと休養のバランスが崩れると、体調を崩しやすくなることがあります。



爪が長いと、



- ①生爪を剥がすようなことがある。
- ②バイキンが爪の中にたくさん入ってしまう。
- ③虫さされや、皮膚の炎症などがあった場合、かきむしってしまいとびひの原因になる。
- ④間違っって自分の皮膚をひっかいたり、お友だちを傷つけてしまう凶器になる事もある。

週に1回、曜日を決めて膝に抱いて切ってあげるといいですね。嫌がる時は眠っているときに優しく切ってあげるか、好きなテレビやおもちゃなど利用して落ち着いたらときに切ってあげてください。

## お食事の様子・・・りす組(0歳児)

給食の時間が大好きなりす組さん！先生たちが準備を始めると近づいて来ます。かわいいですね！食欲旺盛で食材にも興味がでてきて、人参をつまんだり御飯や南瓜を握りつぶしたり、手づかみやスプーンを使って自分で食べる練習を頑張っています。みそ汁も上手に器を持って飲める様になっていますよ！



## 洗米・おにぎりクッキング (きりん組・4歳児)

厨房さんから炊飯器を借りて、お部屋でごはんを炊きました！一人ずつお米を計量して洗米。触ってみるとかた～い、ザラザラしてる～、気持ちいい～、などの声がありました。午睡前に炊飯器のスイッチをオン！目覚めるとごはんが炊けて、美味しそうな香りがお部屋中に広がりました。かたくて小さなお米がふっくらごはんに変身です！そしてみんなでおにぎりを作って食べました。



とっても美味しかったです。  
ぜひ、ご家庭でもお米とぎのお手伝いしてもらって下さいね！  
バッチリですよ！



## 9月 食育だより

栄養士 上地陽子



### 9月の献立のポイント

- ・2日にドラゴンフルーツ入りのサラダ(3歳以上児)を予定しています、まだ食べた事のない子のご家庭でも食べてみて下さいね！鮮やかな色を楽しめます。
  - ・梨、ぶどう、青切みかん等少しずつ秋の果物を取り入れています。涼しくなり過ごしやす季節になりました。秋の食材は冬に備えて栄養分が多くなり甘味も増して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！



### 給食のすいかの種

先日、給食で食べたすいかの種を見て、きりん組の女の子が「すいかの種を土に植えたらすいかになる？植えてみた～い」という事で、じゃー、きりん組みんなで植えてみよう！と栽培中です。「実がなったらみんなで食べたいね！」と楽しみの様です。

### ネギの苗植え・・・うさぎ組(3歳児)

9月の中旬にネギ入りヒラヤーチーのクッキングを予定しているうさぎ組さん！その時に使う材料のネギを自分達で植えて水かけして育てます、栽培→収穫→クッキング期待感、協調性、達成感、色々な五感を刺激して楽しみたいです。