



## むし歯なし表彰式 おめでとうございます



10月30日(木)  
歯科健診を行い  
10月31日(金)  
むし歯なし表彰式  
を行いました。



### ☆むし歯なしの子

りす組 7人 / 9人(お休み2人)  
ひよこ組 15人 / 18人(むし歯あり2人 お休み1人)  
ぱんだ組 13人 / 18人(むし歯あり0人 お休み5人)  
うさぎ組 13人 / 22人(むし歯あり7人 お休み2人)  
きりん組 16人 / 22人(むし歯あり3人 お休み3人)  
ひまわり組 13人 / 15人(むし歯あり2人)

☆むし歯なしの子 78人 / 104人、むし歯の本数、多くても3本でした。保護者の方の歯の健康への高い意識が感じられました。お口の健康は大人が管理することの必要性や、歯医者さんでは治療ではなく、歯の磨き方や歯垢を取り除いたり、歯並び相談など、予防的に通院することで、歯の健康を守ってくれる所で、虫歯になって治療が痛くて怖い所ではない事を子どもに体験してもらうことも大切だと感じます。  
むし歯がある子は、早めの治療をお願いいたします。  
引き続き歯の健康を守っていきましょう。



12月

## 保健だより

愛の泉保育園 看護師:高志武紀子



### 冬の肌荒れ対策

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。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。日々のケアも心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

#### 対策

- ①外遊びや手洗いのあと、保湿クリームを塗る。
  - ②冬の寒風に地肌をさらさない。
- ※口呼吸は口唇の乾燥の原因にもなります。  
リップなどでケアしましょう。

### ノロウイルスに要注意

冬場に増えるノロウイルスは、通常10月から2月ごろまで感染のシーズンが続きます。感染すると、激しい下痢や嘔吐、腹痛があり、38℃以上の発熱も伴います。感染者は症状が回復しても、その後1週間~1ヶ月間、排泄物とともにウイルスが体外に出ると言われています。発症から1ヶ月ほどは排泄物に触れないように気を付け、触れる危険性がある場所は塩素系消毒剤をしみこませた布などで拭くようにしましょう。  
手洗いは基本です。

### 11月の疾病状況(11/1~11/28)

- ・発熱3人(保護者へ連絡したケース)
- ・下痢...1人
- ・水痘症...りす組(1人)きりん組(4人)ひまわり組(1人)
- ・流行性結膜炎...ひよこ組(1人)



## かつお節シリシリ体験 (ひまわり・きりん・うさぎ組)

★かつお節と昆布のぬいぐるみを  
使って美味しいダシ  
のお話をしました。 **なが〜い昆布 ひまわり組**



★固いかつお節を削ってみると、いい香りやいい音がして『鉛筆削りみたい〜』と楽しそうにシリシリしました。そして、自分で削ったかつお節を食べました！ 削りたてのかつお節は **とっても美味しかったです。**

★ダシを取った後も食べてみると柔らかいけど『おいしくな〜い』さっきの美味しい味はダシ汁になったんだね！と理解していました。 **だし汁でかんぱ〜い**

★その後は2種のだし汁を味見、色や匂い、味の違いを感じて、おいしいかちゅー湯を作りました。



うさぎ組



### この季節にお家で出来る簡単食育

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行事食、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〜」「美味しいね」「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事も大切です。大人の言葉かけで社会性や考える力、味覚は大きく成長します！ 楽しかった経験は大人になっても覚えていてます。そしてまた次の世代に受け継いでいきたいと思います。大切にしたいですね、楽しい食体験！



## 食育だより

栄養士 上地陽子



### 12月の献立のポイント

- ・大根、白菜、春菊、かぶ、りんごやみかん等の旬の食材やグラタン、おでん、ソーキ汁、ジンジャークッキー、ヨーグルトポムポム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ります。ビタミン豊富な野菜やお肉などを多く取り入れています。

### 12月の行事食

- ・22日は冬至です。沖縄では冬至ジュシー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。給食で冬至ジュシー、南瓜のいとこ煮、ゆず大根を準備しています。
- ・23日はお楽しみおやつパーティー
- ・24日はクリスマスメニューです

