

2026年1月 保健だより

愛の泉保育園 看護師:高志武紀子



新たな年を迎えました。子どもの成長が感じられ、健康に育ってくれた事に感謝し、今年も心身共に健康でありますように。

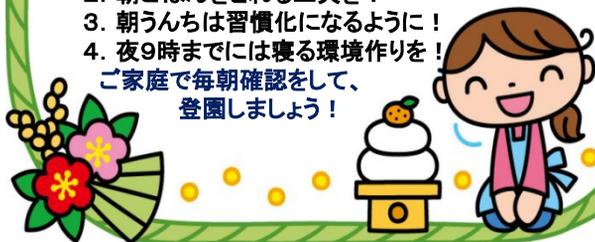


生活習慣を見直してみましょう！ (早寝・早起き・朝ごはん)

お子様が集団生活を元気に送る為には、ぐっすり寝た！朝ごはんをしっかり食べた！という心身共に満たされた基本的な習慣が大事です。子どもの成長の為に、園と家庭の連携も大切です。心も体も健やかに育っていけるように、保護者と職員でお子様の事を共有し生活習慣を見直していきましょう！

1. 朝7時までには起きるように！
2. 朝ごはんをとれる工夫を！
3. 朝うちは習慣化になるように！
4. 夜9時までには寝る環境作りを！

ご家庭で毎朝確認をして、
登園しましょう！



12月の疾病状況(12/1~12/26)

- ・発熱・・・7人(登園後発熱し、保護者に連絡したケース)
- ・水ぼうそう・・・ひよこ組(1人)、きりん組(1人)
- ・胃腸炎・・・うさぎ組(1人)

水ぼうそうから带状疱疹へ変化します。

当園では、昨年9月頃から水ぼうそうが流行しました。水泡のじゅくじゅくした液から感染しやすいので、かさぶたになってから登園可能になります。小さいころに水疱瘡に罹患した方、又、重症化を予防するために予防接種を受けている方は、子どもから大人まで、皆、ヘルペスウイルスが体に潜伏していて、40~50代に疲労がたまりやすく、免疫低下した時に、带状疱疹として体に現れるようです。ゆっくり休むこと、お風呂につかる、睡眠時間の確保など、自分なりのリフレッシュがあるといいですね。身体を大事にしていきましょう。

「みんなで考えよう！こども救急の適正受診」

をテーマに沖縄県の県立病院医師の集まりである当会沖縄県公務員医師会の主催で、「今、子どもの救急がどうなっているか」小児救急のかかり方を考えることを目的に「住民参加シンポジウム」が去る12/21(日)に開催されました。

救急医療の現状は、中部病院小児科医師が少なく夜間診療制限をしています。徳州会はもっと少ない状況で夜間救急は内科医が行っており中頭病院も小児救急は夜10時までの受付になっています。夜10時以降の深夜では中部地区の小児の行き先がない状態です。小児救急の適正受診が求められています。子どもの急な病気に困ったら、#8000看護師や医師に電話で相談する事が出来ます。ご利用ください。(平日19時~翌朝8時、土日祝日24時間対応。)

野菜炒めクッキング うさぎ組(3歳児クラス)

エプロンや頭巾を着るだけでルンルンのうさぎ組さん！給食の時に食べる野菜炒めを自分たちで作りました。キャベツとピーマンを手でちぎって材料をみんなで交代で鍋に入れて炒めました。美味しそうな音や香り、炒める前の生のお野菜を少し食べてみたり、触感やにおいの違いなど色々なことを経験しました。自分たちで作った野菜炒めはとても美味しく、何度もおかわりしました。ご家庭でも野菜炒めと一緒に作ってみてくださいね！



食育だより

栄養士 上地陽子



あけましておめでとうございます

今年も子供たちの健やかな成長を願い美味しい給食作り・楽しい食育体験が出来る様に頑張ります。宜しく願います。



1月の献立のポイント

- ・7日は春の七草です。子供たちが食べやすい様にうちな一風七草ジュシーにさせていただきます。消化の良い物を食べて年末年始に疲れた胃腸に少しお休みしてもらおう日です。
- ・23日はムーニー作り(ぱんだ・ノア組)自分でムーニーを作っておやつにいただきます。りず・ひよこ組はサンニンの葉っぱ遊びをします。
- ・26日はお店屋さんごっこです。お店屋さんごっこをした後、ジョイジョイ畑で収穫したじゃが芋を使った愛の泉花カレーをぱんだ・ノア組さんは合同でいただきます。テーブルクロスを敷いて、園庭のかわいいお花を飾ってテーブルセッティングします。楽しみですね！

12月の楽しかった行事食

季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理を「行事食」といいます。行事食には家族の幸せや健康を願う意味がこめられていて、各地の郷土料理や旬の食材を用いるのが特徴です。

鮭のグラタン
クリスマスポンチ
(12/19)



クリスマス
トライフル
(12/23)



ヨーグルトポムポム
(12/17)



冬至ジュシー
南瓜のいとこ煮
大根のゆず和え
(12/22)



ツリーポテト
(12/24)



ジンジャークッキー
(12/1)

