

2026年 2月 保健だより

愛の泉保育園 看護師：高志武紀子

寒暖差が大きくなると、体の抵抗力は弱くなり体調を崩しやすくなります。先月本島南部では、インフルエンザや水ぼうそう(水痘症)が流行していました。時節柄、今後も感染症が流行しやすくなるのでお気をつけてください。これからもインフルエンザなどの感染予防対策を行い体を温めて、健康な体作りを心がけましょう！体調を崩し発熱がある場合は、ご家庭でゆっくり過ごしてください。

園でのインフルエンザ予防対策

1. あ・い・う・べ〜体操(毎朝)
2. 手洗い・うがいの励行
3. こまめに水分をとる
4. 各クラスに加湿器設置(湿度60%を保つ)
5. よく触れるドアノブや手すりなどの消毒



※鼻水や咳がある時は、長時間のお出かけは避け、体を冷やさないように、体調を整えるためご家庭でゆっくり過ごしましょう。

☆ご家庭でもお子様に**手洗い・うがい**、**こまめな水分摂取**、**朝起きたらすぐに歯磨き**をする。ご家族皆様で毎日の習慣にしましょう。

これからかかりやすい感染症

耳下腺炎(おたふくかぜ)や水痘症、ノロウイルス等の感染症にご注意ください。お子様の視診に気を付け、いつもと変わったことがあれば、担任へお話ししてください。



これまでウォーターサーバーのお湯に触れてやけどをしたとご家庭での事故報告が数件ありますので気を付けてください。やけどをした場合は慌てずに対処しましょう。

やけど(火傷)

こどもの皮膚は薄く、意外と重症！

・すぐに冷やす(流水)
(15~20分)

・服を脱がさない



ポットやジャーの蒸気、ウォーターサーバーのお湯に触れて受傷するケースが多い

やけどの重症度判定

I度:赤くなり、ひりひり痛む(赤)

II度:水ぶくれ、痛む(水ぶくれ)

III度:白くなり、痛まない(白)

I度のやけどで、1%のやけどの時はすぐ受診、痛がなくても重症のことがある。

(こどもの手のひらの広さがその子の1%の面積。)

こどもは熱い蒸気に触れても手をどけない

1月の感染状況

- ・発熱・・・4人(登園後発熱し、保護者に連絡したケース)
- ・溶連菌感染症・・・ひまわり組(1人)
- ・インフルエンザ感染症・・・きりん組(1人)

1月は沖縄の色々な食材を使った料理が給食にたくさんでていました！

うちなー風七草ジュシーやムーチャー、ミスダルのいかすみ汁など普段は食べ慣れない物もお友達と一緒に美味しくいただきました。幼児期に様々な食経験をすることで心も体も大きく成長します！私たちの身近にある県産品や旬の物を意識して食べましょう！栄養価も高く、柔らかくて食べやすく甘味もあって美味しいです。旬のお野菜は偏食の克服にもつながります。また、食事作りのお手伝いもいいですね！赤いはつか大根をカットすると白色だったり。人参もオレンジ色や黄色があったり楽しい経験です。



じゃが芋収穫

10月に植えたじゃが芋が育ち収穫をしました。土を触るのが嫌な子やそのまま食べてしまいそうな子もみんな元気いっぱい楽しく収穫しました。

収穫したじゃが芋は、お店屋さんごっこ後に1階の愛の泉レストランで花カレーの中に入れていただきました。テーブルクロスをしてお花をかわいく飾って普段と違った雰囲気にお花たちも楽しく過ごす事が出来ました。自分たちで育てたじゃが芋はホクホクしてとても美味しくたくさんおかわりしました！**苗植え→栽培→収穫していただく。感謝の気持ち**が育まれました。



2月 食育だより

栄養士 上地陽子



2月の献立のポイント

- ・島人参、白菜、セロリ、山芋、葉野菜類、りんごたんかん、沖縄の冬の食材を多く取り入れています。
- ・煮込み料理やスープカレー、山芋イリチー、呉汁等体を温める料理を予定しています。
- ・沖縄の郷土料理の山芋イリチーやかまぼこおにぎり芋アンダギーを予定しています。

ムーチャー作り

ぼんだ(2歳児) / A(3,4,5歳児)

1月23日にカーサムーチャーを作りました。集会ではムーチャーのうたを歌い、絵本を見て由来を伝えました。子ども達の健康を祈願し全部で150個！作りました。名前を書いておやつに自分で作ったムーチャーをいただきました。サンニンのいい香りをしながら、お友達と一緒に沖縄の行事を体験出来て楽しかったです。りす組さんとひよこ組さんもカーサ遊びをしました。

