

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。4月からの進級、進学に向け、子ども達のわくわくしている様子が見られます。あっという間に1年も終わりに近づいています。病気やけがに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。

2026年 保健だより

愛の泉保育園 看護師：高志武紀子



身体を鍛えよう～♪

元気に動くには骨や筋肉はとても重要です。丈夫な骨と筋肉を育てましょう。

骨と筋肉を強くするには？

- 様々な種類の物を食べましょう。
カルシウムの吸収を良くするためには、ビタミンDが必要です。
・カルシウム(牛乳・ヨーグルト・小魚)
・ビタミンD(サンマ・鮭・きのこ・しいたけ)
- 外でたくさん遊びましょう！
筋肉や骨に刺激を与えるのはとても大切なことです。できるだけたくさん体を動かして遊びましょう。

子どもの足のサイズにあった靴をお願いします。

室内では靴下を脱いで過ごしましょう。

靴下を履いたまま走ると転ぶ危険性があるため、保護者の皆様は、登園したらお子様の靴下を脱ぐよう宜しくお願いします。

※体調が悪いときは担任に声掛けしてください。

2月の感染状況(2/1～2/25)

- ・発熱・・・4人(登園後発熱し、保護者に連絡したケース)
- ・インフルエンザB・・・きりん組(1人)

気をつけよう！冬の感染症

寒く乾燥する冬は、ウイルスが活発になる季節です。冬の感染症は呼吸器に症状が出やすいものが多いのが特徴。さらに冬～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する時期です。前日の様子で普段と違うことがあれば、必ずお伝えくださるようお願いいたします。発熱や下痢・嘔吐が見られる場合は、本人の体調を整える事と流行を防ぐ為にも、家庭での療養をお願いします。

園の感染対策のためのお願い

- ①嘔吐・下痢がある場合は家庭保育で経過観察して下さい。
- ②保育受け入れ後の嘔吐・下痢が見られた場合、他の子への感染を防ぐ為、保護者へのお迎えの連絡をします。早急なお迎えについてご理解宜しくお願いします。
- ③嘔吐・下痢が続く場合は病院受診をしてください。
- ④胃腸炎症状は3日～1週間で軽快します。最低3日間はお休みをして体を整えてあげましょう。

※園での感染予防として次亜塩素水で消毒をしています。

3月の献立のポイント

・3日はひなまつりの行事食(ちらし寿司 鶏のあられ天ぷら)になっています。
・卒園するひまわり組さんのリクエストメニューを多く取り入れています。タコライス・沖縄そば 胡瓜とみかんの和え物、意外だったのは、入園した時には野菜が苦手だった子からファイトスープのリクエストがありました。感動しました！

お楽しみお買い物クッキング！

きりん組・(ちんすこう)・ひまわり組(オムハヤシ)

メニューを自分たちで考え→買い物→クッキング

まず、始めに子供達と献立会議をしました。みんな目をキラキラ輝かせて意見をだしました。当日はスーパーで色々なお野菜お肉、お魚を見て楽しくお買い物できました！お友達と一緒に協力する協調性、想像力、集中力 出来上がった時の達成感、楽しいクッキングは子供たちの五感を育み、幼稚園や小学校の活動に活かせる良い体験になりました。

一年間の食育を通して

一年を通して色々な食経験(行事食やクッキング、栽培活動等)また、いかすみ汁やミヌダル等のウチナー料理もみんなでおいしくいただきました！苦手な物もお友達や先生達に励まされ克服しました。好きな物、食べたい物も増えて、心も体も大きく成長したと思います。ご家庭でもたくさん褒めてあげて下さいね。



3月 食育だより

栄養士 上地陽子

成長した子ども達の様子

りす組 スプーンを持って食べたり豪快に手づかみで食べたり、一生懸命食べる姿はとてもかわいいです。



ひよこ組 自分でスプーンを持ってちゃんと食べますよ！おかわりをしたり、苦手な物も挑戦して食べる様になりました！



ぱんだ組 進級に向けてお当番活動を頑張っています。お友達の前で少し緊張しながら献立を確認してお食事のあいさつをしています。



うさぎ組 食欲旺盛なうさぎ組さん！人気メニューの日はおかわりに長蛇の列が出来ます。お友達と「おいしいね」や食べ物話題に楽しい会話をしながらお食事しています！

