

## ☆体力作りをしていきましょう。

9/12(土)は運動会があります。運動会や避難訓練(10/2、11/5)に向けて、日頃から、体を動かして体力をつけましょう。例えば、登降園時は駐車場から園まで手をつないで歩いたり、お休みの日は公園で遊んだりして、徐々に暑さに慣れていきましょう。外遊びは暑い時間を避け水分をしっかりとって、熱中症予防もしてくださいね。一番大切なことは睡眠、朝ごはんをしっかりと、暑さに負けない体力作りをすることです。運動会で元気に輝く子どもたちの姿を楽しみにしています。

# 2026年



# 保健だより

愛の泉保育園 看護師：高志武紀子

### 手足口病

今回の手足口病は感染力が強く、全国的に流行していました。例年は1回の罹患のみでしたが、今回の特徴として、2回も罹患する子がみられました。

1回目は、高熱(38～40℃近く)、全身に発疹、食事摂取不良でした。2回目の罹患では、高熱はなく元気であり、食事摂取は良好、発疹は全身に見られました。感染予防の為、発疹が全身に見られる場合、2～3日はご家庭での療養をお願いします。



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い、虫さされや、皮膚の炎症などがあった場合、かきむしったらとびひの原因になる。
- ③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事もある。

子ども達の中にも足の爪が長すぎて気づかないうちに引っ掛けてしまい剥がれていたことがありました。週に1回程度、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ときに切ってあげてください。

※沖縄市(1歳半・3歳児)の健診は日程に合わせて忘れずに受診するようお願いいたします。受診後は園の受診後結果通知の提出をお願いします。

### 8月の疾病状況

- ・発熱・・・6人(保護者へ連絡したケース)・嘔吐・・・りす組(1人)
- ・溶連菌感染症・・・ひよこ組(1人) きりん組(1名)
- ・手足口病・・・りす組(4人) ひよこ組(4名)うさぎ組(1名)
- ・腸炎・・・ひよこ組(1人)
- ・インフルエンザA型・・・りす組(1人)

## 給食の献立で工夫している事

ご家庭でも参考に料理してみてくださいね！

子ども達が栄養素を効率よく美味しく食べられる様に日々、保育園の厨房では頑張っています！

タコライスや煮込み料理、スープ等には子ども達が少し苦手な大豆や金時豆等を入れています。豆類には幼児期に不足しがちな栄養素が豊富に含まれています。また、カレーやスパゲティー等にはレバーを刻んで鉄分を強化したり、スキムミルクを入れてカルシウムを強化をしています。栄養バランスの崩れる単品料理にはサラダや果物、汁物を添えて整えています。胡麻や刻みのり糸削りなどは、少量ですが香りや風味がよくなり、栄養素も多く含まれているのでよく利用しています。ちょっとした工夫で子ども達の健やかな成長につながります！ぜひご家庭でも、簡単なひと手間を！



## 9月 食育だより

栄養士 上地陽子



### 9月の献立のポイント

- ・4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はアレルギーの心配があるので、ご家庭でも食べてみて下さいね！鮮やかな色の沖縄県産の果物を楽しめます。
- ・25日は中秋の名月です。かわいいうさぎりんごやうさぎクッキーを予定しています。
- ・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！



### サラダクッキング・・・

#### ぱんだ組(2歳児)

サラダ作りの絵本「おやさいどうぞ」をみながら、その日の給食で食べるゴーヤーとパインの入った「夏のグリーンサラダ」を作りました。レタスを手でちぎり、そのまま食べてみたり、生のゴーヤーを味見してみたり、みんなで協力して美味しいサラダが出来上がりました。ご家庭でも一緒にサラダを作ってみて下さいね。



### お野菜の感触あそび・・・

#### りす組(0歳児)

ゴツゴツしたゴーヤーと色がきれいでツルツルの人参、柔らかいレタスを触ってみました。生野菜を見てみんな興味津々！初めは恐る恐る触って慣れてきたらかじってみたり、ちぎったり、とてもかわいい表情をみせてくれました。

