

ほけんだより



スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋…。秋は保育園での行事も盛りだくさんです。保育参加日(親子参加)、芋掘り(園児のみ)、月末にはハロウィン(園児のみ)とお楽しみが続きます。そして、天気の良い日にはお散歩に出掛けたり、園庭での遊びが多くなります。体力もぐ〜んと伸びる時期でもあります。楽しい経験を通して健康な体を作りましょう。

着替え・衣替え

	0歳児	1歳児	2歳児
着替え	「おててを通すよ」とか「ハンザーイ」とか言葉を掛けて、意欲をふくらませていきます	「着替え」を遊びと捉え、興味をもち始めます。前、後、ひじ、かかと等の言葉を使いながら援助することで、言葉と動きをいっしょに覚えていきます。	少しずつできることが増えていき、3歳のころまでには脱ぎ着のしやすい服の着替えができるようになります。時間がかかっても、できる部分は任せで見守りましょう。
衣替え	この時期、暑いくらいの日があれば、肌寒く感じる日もあり、朝と日中の気温差が大きい日しばしばあります。長そでと半そで、肌着の用意をお願いします。全ての物に名前確認と消えかかっているものに再度記名をお願いします。お布団等もクラス毎に連絡します。		

目の愛護デー



10月10日は目の愛護デーです。生まれたばかりでは、明るいか暗いか分かる程度の視力しかありません。その後周囲の人の顔を見たり、おもちゃを見たりしながら徐々に視力が発達し、個人差はありますが、6歳くらいで見えるようになります。それまでがもっとも大切な時期であるため、目の異常を発見できる3歳児検診は重要です。

明るさ、暗さのメリハリある生活を

テレビは正面から見ましょう。いつも横目で見ていると、視力に左右差が出ることも。またスマホなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避けましょう。

RSウイルス感染症

原因	RSウイルスの感染によっておこる集団流行しやすい感染症。特に1歳未満の乳児がかかりやすく、気管支炎や肺炎を起こす。
症状	鼻水や咳などの症状で始まり、呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーといった音が出る。重症化すると危険な状態になることも。
対応	早めに受診し、こじらせないようにする事が第一



お子さんの様子で少しでも気になる場合は、登園時に必ず保育士に伝えて下さい。具体的に伝えていただけると、助かります。

「新型コロナウイルスにおける、わんぱく保育園での対応」について

感染症の予防について園では

- ・ 手洗い等により、手指を清潔にしています
- ・ こまめに換気をしています
- ・ 遊具等はこまめな消毒をしています
- ・ 乳児のおもちゃ等(直接口に触れるものは「パストリーゼ」で消毒しています)

新型コロナウイルスに限らず様々な感染症があります。園が感染拡大の場にならないようにご家庭でも、一般的な感染症対策や健康管理をお願いします。

10月の身体測定予定
20日(金)

身長・体重の計測は、毎月行います。結果を身体測定表に記入しています。



9月の感染症

コロナウイルス	2名
ヒトメタニューモ	6名
ヘルパンギーナ	2名



きゅうしょくだより



赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

◆赤色群…たんぱく質(体をつくる)

⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群…糖質・脂質

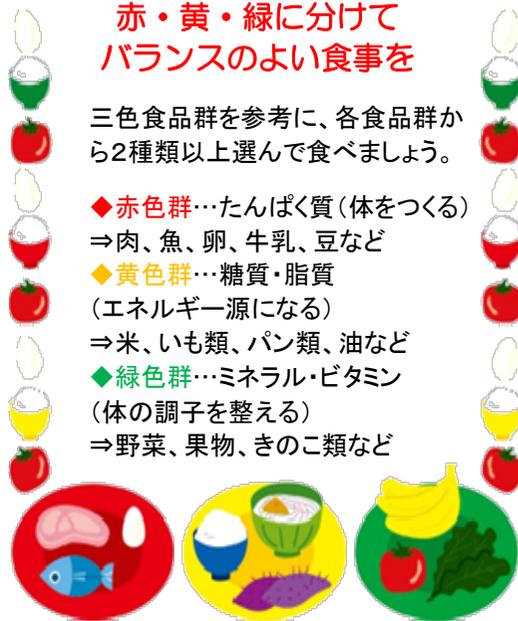
(エネルギー源になる)

⇒米、いも類、パン類、油など

◆緑色群…ミネラル・ビタミン

(体の調子を整える)

⇒野菜、果物、きのこ類など



収穫の秋

秋は実りの季節です。最近はずっさり暑さも和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、かぜなどに負けず、毎日元気いっぱい過ごしていただきたいですね。

おすすめメニューレシピ 《重ね煮》

■材料(4人分)

さつまい	200g
りんご	100g
バター	15g
さとう	110g

■作り方

- ① さつまい、りんごは、食べやすい大きさに切る。
- ② 食材、さとう、水(ひたひたより少量目)を入れ、コトコト中火で煮る。
- ③ さつまいの固さを見て、さらに弱火で煮る。
- ④ 様子を見ながら、鍋にバターを入れ、軽火を入れやさしく混ぜて出来上がり。



10月の交通安全

「秋の日はつるべ落とし」と昔から言われているように、日没時間が早まります。お迎えの時等、ライト点灯を心掛け、安全な運転に気を付けて下さい。台風シーズンでもあり、ご家庭でも防災用品等の備えについて、食料品、オムツ、薬、懐中電灯等…確認することもいいですね。

