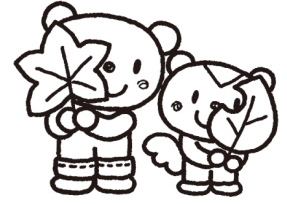


11月の園だより



今月の予定

平成 30年 11月 1日
さかえ保育園

1日(木)	環境学習(幼児)
2日(金)	
3日(土・祝)	文化の日
4日(日)	
5日(月)	ミニマートのヘタ取り (すみれ)
6日(火)	
7日(水)	体操教室 包丁練習(れんげ)
8日(木)	起震車体験
9日(金)	バター作り(幼児)
10日(土)	
11日(日)	
12日(月)	英語教室 魚さばき見学(乳幼児)
13日(火)	誕生会 包丁練習(ゆい) 箸指導(れんげ)
14日(水)	体操教室 ラップおにぎりに作り(幼児)
15日(木)	七五三詣り 乳児健診
16日(金)	えのきさき(たんぽぽ)
17日(土)	
18日(日)	
19日(月)	英語教室 料理名当てクイズ(ゆい)
20日(火)	
21日(水)	体操教室 しめじほぐし(つくし) 季節の食材紹介(乳児)
22日(木)	ポニー教室
23日(金・祝)	勤労感謝の日
24日(土)	
25日(日)	
26日(月)	クッキーの型抜き (すみれ・れんげ)
27日(火)	
28日(水)	体操教室 ラップおにぎりに作り(幼児)
29日(木)	歯科健診 季節の食材紹介(乳児) 包丁練習(ゆい)
30日(金)	包丁練習(ゆい) 季節の食材紹介(幼児)

なかなか来なかった秋がやってきて、朝夕の冷え込みも厳しくなってきましたね。この季節を感じとるセンサーは、動植物の方が人間よりはるかに優れているようです。それは自分達の命を守ることに直結しているからなのでしょう。私達も環境変化に対してもっと敏感になる必要がありますね。季節の変わり目に体調を崩す子ども達が多く見られる背景には、少し鈍感になっている大人達の意識があるのかもしれませんが。一緒に気をつけていきたいものです。既に近隣の小学校ではインフルエンザの発症が報告されていたり、継続的に風疹の大流行が報告されていたりと、罹患すると重篤になるケースもあるので予防について十分に考えなくてはなりません。

さて、遠足や運動会と、子ども達の大好きな行事も無事終わりました。みんなで力を合わせた楽しい体験は、子ども達の成長の糧になることなのでしょう。行事にご協力していただいた保護者の皆様に感謝いたします。

— 園長 —



給食より

【風邪予防・ビタミンについて】

風邪やインフルエンザの予防対策として、うがい手洗いは大事ですが、体の免疫力を高める効果がある「ビタミンA・C・E (エース)」を意識して摂り、風邪をひきにくい丈夫な身体を作っていきましょう。

ビタミンA ウイルスの侵入してくる鼻腔や気道の粘膜を丈夫にします。

豊富な食品：人参、モロヘイヤ、南瓜、ほうれん草、春菊、レバー等

ビタミンC 皮膚や血管や筋肉を丈夫に保つコラーゲンを生成するのに欠かせません。

豊富な食品：ピーマン、フロッコリー、カリフラワー、じゃが芋、果物等

ビタミンE 細胞膜を酸化から守る働きがあります。

豊富な食品：油脂類(紅花油、マーガリン等)、種実類(アーモンド等)、魚介類(うなぎ、ツナ油漬缶等)、南瓜、赤ピーマン等

汁物やサラダは多品目の野菜や食品が取り入れやすいですよ。

例えば、・ほうれん草、じゃが芋、南瓜を具材にした味噌汁

・人参、フロッコリー、ピーマン、ツナ缶を使ったサラダ 等

1日のうちのどこかで、「ビタミンACE」を盛り込んだ料理を作ってはいかがでしょうか。



保健より

<暖かく着るコツ>

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動きません。上手に衣類を着るコツを押さえれば、薄着でも平気！寒さに負けずに元気に遊べますね。

～薄着であったかのコツ～

- ・肌着を着る(綿100%がお勧め) + 重ね着する(薄手の長袖シャツなど)
- ・襟や袖で口が締まった服を選ぶ
- ・スポンの中にシャツを入れて体温を逃さない
- ・外に出る時はベストやジャンパーなどで調節する

<風疹患者1000人を超える>

国立感染症研究所は10月16日付で風疹患者数を1103人と発表しました。

全患者のうち男性916人、女性187人。特に30～50代男性に多く、7クチンの接種歴「なし」や「不明」が目立っています。現在は幼児期に風疹7クチンの定期接種が行われていますが、昭和54年4月1日以前に生まれた男性は、予防接種の機会がなかったため、30代後半～50代男性で抗体保有率は7～8割にとどまっています。

風疹は妊娠初期の女性がかかると、赤ちゃんに難聴や心臓病などの障害が起きる恐れがあるため、厚生労働省は適切な7クチン接種の実施を呼びかけている状況です。該当するご家庭も多いと思いますので、今一度家族間でお話してみてください。

※11月29日(木)は秋の歯科健診です。当日欠席の場合は、個別に歯科で受診していただくこととなりますので、なるべく受けられるようお願いいたします。

☆今月の誕生児☆