



# 2月の園だより



令和 2 年 2 月 1 日  
さかえ保育園

## 今月の予定

1日(土)	
2日(日)	
3日(月)	節分豆まき 食育: 恵方巻の話(幼児) 食材紹介 (7ロココリー・カリフラワー)
4日(火)	
5日(水)	体操教室
6日(木)	
7日(金)	
8日(土)	
9日(日)	
10日(月)	食育: 包丁練習(ゆい組)
11日(祝日)	建国記念の日
12日(水)	体操教室
13日(木)	発表会練習 食育: 南瓜(つくし組)
14日(金)	
15日(土)	発表会
16日(日)	
17日(月)	英語教室
18日(火)	誕生会
19日(水)	体操教室 食育: 箸指導(れんげ組)
20日(木)	乳児健診
21日(金)	英語教室 食育: 包丁練習(れんげ組)
22日(土)	体操教室
23日(日)	天皇誕生日
24日(祝日)	振替休日
25日(火)	
26日(水)	スキー合宿(ゆい組) 食育: 白菜(たんぽぽ組) 枝豆(すみれ組)
27日(木)	スキー合宿(ゆい組)
28日(金)	スキー合宿(ゆい組)
29日(土)	

## ☆今月の誕生児☆

いつもは寒い寒いという声が聞こえてくる季節ですが、今年はどうもいつも通りではないですね。春のような陽気が続き、雪を待っているスキー場や観光地では閑古鳥が鳴く始末。かと思えば野菜などは早く育ち、巨大な大根ができていく地域もあるそうです。

世界に目を向ければ年末から続くオーストラリアの大森林火災、フィリピンの火山噴火など地球全体に影響を及ぼす大気汚染。そこに今度は新型ウィルスによる肺炎の流行…。気の休まることのない年のスタートで息切れしてしまいそうなくらい心配事が続きますね。

国内の保育、子育てに目を向けると子どもに対しての暴力抑止のため虐待防止法が施行され、早々に改正部分があぶりだされ2020年4月から親からのしつけに際しても体罰を加えてはならないとした改正法が施行されます。同じく4月から生活の移動手段としてポピュラーな自転車の保険加入の義務化、乳幼児の乗車時ヘルメット着用の義務化が施行されるようです。いろいろと旧態依然とした考え方が通用しなくなってきたそうですね。

園としては子どもの命を守ることに全面的に法を遵守する義務があると考えています。順次アナウンスしていきますので保護者の皆さんも一緒に考えていきましょう。

—園長—



### 給食より

#### ＜子どものおやつについて＞

子どもは胃が小さく、消化吸収力も発達途中なので、3度の食事だけでは必要な栄養が摂れません。おやつはこうした栄養を補う役割があります。

#### ◆おやつの3つのポイント◆

＜時間＞1日1～2回、時間を決めましょう。

＜量＞3度の食事に影響しないよう量は少なめにしましょう。

＜内容＞おやつは食事の一部です。お菓子やジュースに限らず内容を考えましょう。

#### ◆夕食前のおやつ◆

夕食は空腹の状態を迎えたいものですが、夕食の支度ができていない、どうしてもお腹がすいてしまっている。そんな時には…

・おにぎり1個 ・バナナ1/2本 ・りんご1/6個 ・みかん1個  
・ヨーグルト80g ・キャンディーチーズ2個 ・牛乳1杯 ・せんべい20g

※ おやつと食事の時間は2時間以上空けるのが理想的です。

※ おやつの量は個々で調節してください。



### 保健より

#### ＜スキンケア＞

寒い日が続く、大人もお肌の乾燥が気になる季節です。この時期に重要なスキンケアの方法をチェックしておきましょう。

☆ 基本のスキンケア方法 ～知っておきたい4項目～ ☆

① 毎日お風呂に入り、体を清潔に保ちましょう

寒いとつい、お湯の温度を熱めにしてしまいがちですが、これでは皮脂まで流れ落ち、皮膚バリア機能が低下してしまいます。冬でもお湯はぬるめにしましょう(湯温は40℃くらいに…)

② 皮膚のカサカサが強い時は保湿剤を使いましょう

軟膏>クリーム>ローションの順に油分が多く、保湿効果が高くなります。

皮膚の状態やつける部位、季節等に応じて使い分けるといいでしょう。

ただし、湿疹などの皮膚トラブルがある場合は皮膚科で相談しましょう。

③ 皮膚を刺激する素材の肌着や洋服は避けましょう

ナイロンやポリエステルといった化学繊維、麻やウールといった繊維が固いものは皮膚を刺激しチクチクする原因になる事があります。

綿は皮膚への刺激も小さく、汗を吸収し、保湿作用にも優れています。

お子さんの肌の状態に合わせて使い分けてみて下さい。

④ お部屋の空気が乾燥し過ぎないように注意しましょう

暖房を使い続けていると空気は乾燥してしまいます。適度に空気の入れ替えや、加湿器を使用し乾燥させないようにしましょう。

●インフルエンザも本格的に流行しています。発熱・節々の痛み等「おかしいな…」と思ったら早めに医療機関を受診して下さい。

