



# 2月の園だより



## 今月の予定

令和3年2月1日  
さかえ保育園

1日(月)	
2日(火)	節分会 恵方巻の話
3日(水)	体操教室 食育活動(たんぽぽ組)
4日(木)	歯科健診
5日(金)	
6日(土)	
7日(日)	
8日(月)	包丁練習(ゆい組)
9日(火)	誕生会
10日(水)	体操教室 箸指導(れんげ組)
11日(祝)	建国記念の日
12日(金)	食育活動(つくし組)
13日(土)	
14日(日)	
15日(月)	包丁練習(れんげ組)
16日(火)	英語教室
17日(水)	体操教室
18日(木)	乳児健診
19日(金)	食育活動(すみれ組)
20日(土)	
21日(日)	
22日(月)	
23日(祝)	天皇誕生日
24日(水)	体操教室
25日(木)	食材紹介(菜の花)
26日(金)	
27日(土)	
28日(日)	

驚くほど今シーズンの寒さは身にしみます。それもそのはず暖冬だった昨年に比べ平均2度～3度低いそうです。そのような中でも、例年より手洗い、うかがいきちんとできている子ども達からこの時期いつも気にするインフルエンザにかかる子どもがほとんどいません。良い習慣が身についたものだと感心する一方、いつになったら今の閉塞感から脱出できるのか悩ましい日々を送っています。緊急事態宣言を受け本年度2回目の巣籠もり生活がそろそろ解除される予定の日が近づいていますが、前回とはだいぶ趣が変わり危機感が薄れているわけではないですが、緊張度合いが緩慢になっているような気配を感じます。そのような中でも、当園の保護者のみなさんの意識の高さに敬服しています。いつもと体調の変化が見られれば事前に園にご相談いただき、他の児童にもしものことが無いように自主的にお休みの申請をいただいたり、保健所が指定する濃厚接触に当たらない遠い関係者に感染者が出れば事前にご相談いただけたら、非常に意識の高い対応をしていただいていることに感謝しています。園運営のうえで保護者のみなさんのご協力が何よりの安全対策となりますので今後ともご一緒に慣れず、緩まず、あきらめずで頑張りましょう。今回の緊急事態宣言や陽性者の高止まり傾向を鑑み、本年度の残された行事をすべて中止、変更の方向で考えざるを得ない状況となっています。習慣的行事の節分の豆まきのあり方毎年行っている年長児のスキー合宿、卒園式と子ども達にとっても提供する保育園にとっても大切にしてきた行事をかんがえなければならなくなっています。決定事項として今年のスキー合宿は中止といたします。その他に関しましては適時改革案を御示してまいりますのでご了承いただきますようお願い申し上げます。

一園長



### 《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に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(小さめのもの)1個 🍙
- ・バナナ1/2本 🍌
- ・りんご1/6個 🍏
- ・キャンディーチーズ2個 🍩
- ・みかん1個 🍊
- ・牛乳一杯 🥛
- ・ヨーグルト80g 🥄
- ・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。量は個々で調節してください。

## 2月生まれのおともだち



### 保健より



今月4日に今年度2回目の歯科健診があります。前回もお伝えしていますが、再度当日の注意事項をお知らせします。

①朝9時までには必ず登園してください。9時より健診開始となります。②当日の朝は家でしっかりと歯磨きをしてきてください。前回口腔内の清掃状態が悪いお子さんが多く見られました。

体調に問題がない限り、前回受診していないお子さんは必ず健診を受けましょう。当日欠席される場合は、園医であるマコト歯科へ直接受診してください。  
空気が乾燥しているこの時期、お肌も乾燥しています。今回はスキンケアについてのお話をします。

- ①毎日お風呂に入り、身体を清潔に保ちましょう。熱めのお風呂では皮脂が落ち皮膚バリアが効きません。冬でもぬるめのお湯にしましょう。
- ②皮膚のかさかさ強い時は保湿剤を使いましょう。軟膏、クリーム、ローションとあります。皮膚の状態、つける部位によって使い分けていきましょう。
- 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等の化学繊維、麻やウールといった繊維が固いものは皮膚に刺激を与える為避けたほうがいいでしょう。綿は皮膚への刺激が少なく、汗を吸収し保湿効果もあります。
- 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。暖房を使用すると室内の空気が乾燥します。適度に空気の入れ替えや、加湿器を使用し乾燥し過ぎないように注意しましょう。