

ほけんだより 2月

第二エンゼル保育園
平成31年1月31日 発行

気温が低く乾燥した日が続いています。一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。今、現在連日のようにインフルエンザ警戒注意報が
出されています。他の感染症もまだまだ流行りそうです。手洗い、うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。



☆1/21に保健集会を行いました☆

今回の保健集会は、感染症を防止するための手洗いうがいの方法や正しいマスクの付け方、病気になる丈夫な体を作るためにできることを学びました。とても真剣に聞き、その後の〇×クイズも正解でした。お家に帰って「お父さんお母さんにも教えてあげてね」と、お話しています。保健集会のあと、子どもたちが、「保健集会ありがとうございました。」や「先生、こたよね？」と早洗手洗いを見せてくれたり、ご家庭で話題に上がったと聞き、大変嬉しく思いました。次回の保健集会も子供たちの身になる情報を伝えたいと思います。

コンコン！咳のかぜ、引いていませんか？

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますがウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。

おうちでのケア



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸が楽になります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。



食育だより



暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期と言われているのが今月です。風邪やインフルエンザに負けずに元気に過ごすには、食事のバランスがとても大事で、たんぱく質の摂取の為に肉やお魚、ビタミン豊富な葉野菜などいろいろなものをしっかり食べる事です。節分の日が間近ですが、豆には芽吹くパワーがたくさん詰まっています。そんな豆を年齢の数だけ食べて元気に春を迎えましょう。

先日、地域の生産者の方々、野菜ソムリエの講師の先生と、生でも食べて甘いワンダーピーマンやさつまいもや米粉などを使って、肉団子やさつまいも入りのあったかスープ、人参のライスケーキ、フランジユ作りに参加しました。やさしい給食作りで参考になるレシピばかりで、今後の献立の参考になりそう。食育活動にも繋がるお話も聞けた時間を過ごさせてもらいました。今後の献立にも取り入れて是非、子ども達にも食べてもらいたいと思っています。

かぜに強い体を作る 免疫力アップの食事

よく食べて、質の良い睡眠をとって、笑う。子どもにとってはそのような毎日が自然と免疫力を高めていくことに繋がっています。この季節には特に風邪に負けない体づくりを意識した食事を摂りましょう。胃腸を丈夫にすることが病気の予防になり、規則正しく、偏食のない生活を心がけて元気に冬を乗り切りましょう。温かい汁物は消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれる他、体を芯からぽかぽかにしてくれます。生姜のしぼり汁や、ごま油を数滴加えたりするなど、食感や風味変化がつかないようにアレンジするのもおすすめです。

食ベゴよみ

節分の恵方巻きって？

「恵方巻」とは節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。暦の上で春を迎える節分の日に、年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方（吉方）に向かって丸かじりするのが習わしと言われています。

ここ数年、保育園でも恵方巻を手作りで提供しており、とても好評で各クラスで楽しんで食べています。ちなみに今年の恵方は東北東。保育園で使う海苔は小さな点が無数に刻み込まれて噛み切りやすい特別な海苔を使用しています。

