

10/11 保健の日を開催しました

10/10は「目の愛護デー」というお話をしました。目を大切に方法として

- ・早寝早起きをしよう
- ・好き嫌いせず、何でも食べよう
- ・ゲームの時間は決めておこう
- ・目の体操をしよう

などのお話をしました。今後お家でもお子様の大切な目を守る為に話し合ってみましょう。

10/23 内科検診がありました

園医の先生に、体重や背骨、肺や心臓の鼓動などを見ていただきました。季節の変わり目ということもあり、皮膚の状態や咳、鼻水が気になるお子様が多くみられました。寒さが厳しくなるこの時期は、体調が悪くなるのも早いものです。早めの受診をしていきましょう。

午睡用布団について

子どもたちはたっぷり汗をかきながら毎日健康的に午睡しております。週末に使用したお布団のお持ち帰りをお願いしておりますが、週明けにお持ちいただいた物の中には、シーツ等が汚れたままの物があります。必ず洗濯してお持ちいただきますようお願いいたします。お洗濯ができなかった場合や週末のお洗濯で乾かなかった場合は、替えのバスタオル等をお持ちください。

もしもインフルエンザにかかってしまったら

「乳幼児は発症後5日を経過し、解熱後3日を経過するまで登園停止」になります。園は集団生活の場です。お友達にうつしてしまわないように、またうつらないように具合が悪いときは体調が回復してから登園しましょう。また、ご家族の中でインフルエンザに感染された方がいらっしゃいましたら必ず園までお知らせください。

インフルエンザは熱が出てから完治するまで数日かかります。保護者の方は仕事を休めない方は、**病児・病後児保育**（事前登録が必要）を利用されるか、急なお迎えには、**保育サポート**など、働くパパママの為に様々な機関がありますので、ご活用下さい。詳しくは重要事項の中のプリントをご覧ください。

これからの季節はご家庭でも熱発したらコロナなのか、インフルエンザなのかが分からず不安な事も増えてきますね。園でもできるだけ流行を防ぎ、安心して園を利用していただきたいと思います。

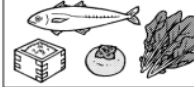
肌寒い日が増えてきて、少しずつ冬の気配を感じ始めました。これからの季節は風邪や病気が流行りだす時期でもあります。病気にならないためにも、手洗い、うがいを徹底し、十分な睡眠をとって、栄養のある食事を心掛けましょう！！

和食の食文化を知ろう

11月24日は“いい日本食”で「和食の日」です。日本には、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成を持つ「和食」の文化があります。

和食文化の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用



②バランスがよく、健康的な食生活



③自然の美しさの表現



④年中行事とのかかわり



和食は「主食」に「主菜」と「副菜」そして味噌汁やスープなどの「汁」を組み合わせた「一汁三菜」が基本です。「主菜」は肉、魚、卵、大豆製品といったメインのおかず。「副菜」や「汁」は野菜や、きのこを使った料理です。主食のご飯をおいしく食べるために、「一汁三菜」をそろえるのが和食の特徴です。

骨卒中とは…

先月、骨卒中についての研修に参加してきました。みなさんは骨卒中をご存じでしょうか。骨粗しょう症で起こる高齢者のもろくなった骨に起こる骨折のことを示し、「骨に突然起こる重篤な障害」を意味する造語です。今、熊本市ではこの「骨卒中注意報発令中」といわれています。将来このような骨卒中を招かないようにするには「骨密度」を強くする必要があります。この「骨密度」は15歳にピークを迎え、加齢とともに減少するといわれています。

骨密度を強くするには、

- ①太陽の光を浴びたり、歩く走る跳ぶなど、骨に刺激を与える。
- ②ビタミンD、B12、K、カルシウムを多く含む野菜、大豆製品、魚を摂る。
- ③乳製品だけを摂るのではなく、②と一緒に食べることで吸収率を上げる食品を摂る。是非、ピークを迎える年齢になるまでに「骨密度」を強くする生活を心掛けましょう！！

園では今月、食育活動の一環として、25日（月）に以上児と『わくわくバイキング』を予定しています。どんなメニューになるかお楽しみに！！また、22日（金）には、ぞう組さんと「さんまの炭火焼き」を行います。秋が旬のさんまを炭火で焼くと、とっても美味しいです！！「みんなは、さんまを食べたことがあるかな～？」