

「生活リズム向上大作戦！」

食べて 動いて よく寝よう！
～輝く子どもの未来づくり～

規則正しい生活リズムが、子どもの意欲や学力・体力の向上、情緒の安定につながります。

～大人は子どもの「人生のモデル」～

子どもの生活リズムを、大人の都合に合わせてしまっ
て乱していませんか？
規則正しい生活リズムは、大人にとっても、大切です。
大人がイキイキと健康に過ごしている姿や笑顔あふれる
姿は、子ども達のお手本になります。
子どもが規則正しい生活習慣を身につけると、お母さん
やお父さんが、心のゆとりをもつことができ、子育て
が楽になります。

早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを整えましょう！
朝、9時までに登園して、子ども達は元気に
うちな～ぐちラジオ体操をしています。
0～5歳児の子ども達の睡眠は特に大切です。十分な
睡眠をとれるよう生活リズムを整えてあげましょう。

10月の感染状況(10/2～10/27)

- ・発熱・・・14人(保護者へ連絡したケース)
- ・インフルエンザ感染症・・・りす組(3人)、ひよこ組(7人)、
ぱんだ組(6人)、うさぎ組(4人)
- ・アデノウイルス感染症・・・うさぎ組(1人)
- ・手足口病・・・ぱんだ組(1人)

2023年 保健だより



愛の泉保育園 看護師：高志武紀子

秋に多い感染症

りんご病、インフルエンザ感染症があります。
りんご病は、咳や鼻水、微熱が出るなど、風邪
に似たような症状がです。両ほほに発疹が現れ、
同時に、腕や太もも、もしくは体全体に、レースの編み
模様のような発疹が現れます。
直射日光にあたり、入浴すると、かゆみが強くなる
ことがあります。発疹が消えるまでは、シャワーだけ
にするなど短時間で済ませましょう。



10月はインフルエンザ感染症がぱんだ組さん、
うさぎ組さんのクラスから数名診断報告ありました。
他、発熱でお休みする子も多くなりました。

インフルエンザ感染症が流行しやすい季節になって
います。季節の変わり目は免疫力の低下がみられます。
発熱があった場合は、無理のないように過ごし、体調を
整えてからの登園をお願いします。
※インフルエンザ感染症の登園基準は
0日目+5日間かつ解熱後3日間となります。



今月も楽しい食育活動が盛りだくさん！

やおやさん見学 (きりん組・4歳児)

先月(10月12日)に徒歩で八百屋さん
見学に行きました。途中、パン屋さんや
銀行の前を通ると「いい匂い～、お腹空いた～」
「行った事ある～」と元気な声が聞こえました。工事現場
の方にも優しい声を掛けてもらったり、とても楽しそう
でした。八百屋さんに着くと秋の実りのお芋や果物、いろい
ろなお野菜がたくさんありました。お店の方からお土産も頂
き、ありがとうございます。感謝します。
体験を通し見聞を広げ、お友達と一緒に楽しみながら食
に興味を持つ事で楽しい食育活動につながっています。



食育だより

栄養士 上地陽子



11月の献立のポイント

・秋野菜のチーズカレー、柿なます、お芋蒸しケーキ
白菜や里芋、きのこ、梨、ぶどう、みかん等、秋の
メニューを取り入れています。
秋の食材は冬に備えて栄養分が多くなり、甘味も増し
美味しい物が多いと言われています。
食欲の秋です！秋の味覚を楽しみましょう！

非常食体験(10月6日の防災訓練)

その日は、3階に避難し災害時の
大切な事や避難経路や防災バッグ
の中に入っている物を確認しました。
また、きりん・ひまわり組はライフ
ラインが止まったらガスや水道・電気
が使えない事を先生から聞いて
パック入りの冷たい非常食カレー
を頂きました。日常の温かくて
美味しいお食事と平穏な日に
感謝する一日でした。



パヤオ見学 (ひまわり組・5歳児)

先月(10月3日)に園バスでパヤオ見学
に行きました。きれいな色のお魚やイカ
やタコ、海藻やお野菜もありました。
見学後はお楽しみ！
みんなでもずく天ぷらを買って
食べました。とっても
美味しかったです！

