

ほけんだより 2月

令和4年年2月3日
せいしん 幼稚園
第二せいしん幼稚園

1月は休園があり、大変ご迷惑をおかけし、申し訳ございませんでした。

2月4日は立春、暦の上ではもう春です。とは言ってもまだまだ寒い日が続きます。新型コロナやインフルエンザ、かぜのウイルスは油断大敵、そろそろ花粉も飛び始めます。まだまだ気を緩めず、規則正しい生活を心がけましょう。早目の休養や食事のバランスにも気をつけ、免疫力アップで元気に過ごしましょう。

2月の保健目標

「バランスの良い食事について考えよう」



3~5歳児に必要なエネルギーの量は?

厚生労働省が定める「食事摂取基準」では1日当たりの推定エネルギー必要量を男子1300Kcal 女子1250Kcal、としています。生涯の健康の基礎となると同時に消化機能が未発達なこの時期は消化が良く、バランスのとれた質の良い食事で、エネルギーをしっかり摂りましょう。



知っておきたい栄養素

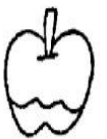
体の発育が著しい幼児期に、特に必要な栄養素の種類と働きを紹介します。

◇エネルギーの素となる栄養素

- たんぱく質…体を作り、体の機能を守る。免疫力を上げる。
- 脂肪……………ホルモンや細胞膜などの成分となる。体温を維持して、内臓を衝撃から守る。
- 炭水化物……糖質と食物繊維から成る。糖質は即効性があり、生命活動を支えるエネルギー源。食物繊維は腸内環境を整える。

◇体の調子を整える栄養素

- ビタミン……代謝を促し、体の活動を正常に保つ。
- ミネラル……骨やホルモンなどの構成成分となり、神経、筋肉の働きなどを調整する。



保健室からの報告とお願い

1月は、乳児クラスで下痢・嘔吐でお休みされる園児が非常に多くみられました。何人かの園児さんの検査協力を得て、今回の感染性胃腸炎は「ノロウイルス」によるものと判明したので報告いたします。

ノロウイルスは、食中毒や集団感染を引き起こすウイルスです。このウイルスの特徴は、少量のウイルスで感染し、回復後もしばらく便から排泄されます。

**ノロウイルスを口から取り込んでしまうことで感染します。
感染予防には石けんを使った手洗いが基本です。**

園でも、感染症対策を徹底いたしますが、ご家庭でもご家族全員で、手洗いをする習慣をつけましょう。特に、オムツ交換後、便や嘔吐物の処理後、食事前、調理前、配膳前、帰宅時など、必ず石けんで手を洗いましょう。





保育園の玄関、靴箱の上の「ほけんニュース」ポスターをご覧くださいませか？
 コロナ禍であっても、からだを動かせるように、ご家庭や室内でできる「かんたん うんどうあそび」についてご紹介しています。

詳しくは
 ポスター
 を見てく
 ださいね



室内でも簡単にできる 運動あそび



幼児期の運動は、楽しく遊ぶ中でさまざまな動きを経験することで、多様な動きが身につきます。コロナ禍であっても、ご家族で楽しくからだを動かしましょう。

○バランスあそび

①「ようい、どん」のかけ声と共に、片足を上げて、好きなポーズをしながらバランスをとります。

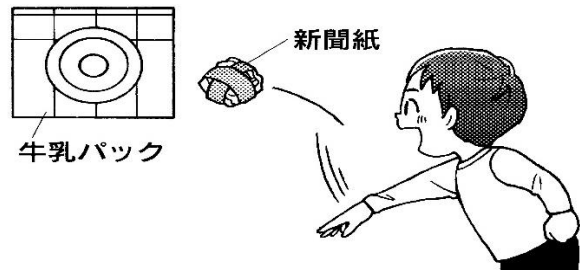
②より長く片足立ちを続けられた方が勝ちです。どんなポーズがバランスをとりやすいのか、おもしろいのか等、いろいろと試してみると楽しくできます。



※十分なスペースを確保する等、周囲の安全を確かめて行ってください。

○的当てゲーム

- ①牛乳パックや段ボール等での的をつくります。新聞紙を丸めて新聞ボールをつくります。
- ②的を壁やイス等にはり、距離をとって、的に向かって新聞ボールを投げます。自分たちでルールを決めたり、展開したりしながら遊ぶ楽しさがあります。



1月の感染症発生状況（登園届による）

ひよこ組：感染性胃腸炎 4名
 うさぎ組：感染性胃腸炎 8名
 しまうま組：感染性胃腸炎 1名

※1月発症分で登園届が未だの場合は、2月に報告します。

2月の保健行事

2月8日（火）乳児健診

（0・1・2歳児クラス）