

ゆらりん高輪保育園



令和4年10月31日

園長 長柄通子

先月は、1歳児クラス「親子で運動会」にご参加いただき、ありがとうございました。
クラス全員参加の中、親子で一緒かけっこやダンスを楽しみ、笑顔溢れる素敵なお時間でした。

今月5日(土)「2~5歳児クラス運動会」を予定しております。今年度もコロナ禍での開催となります。感染対策のため、大きな声での応援は難しいところですが、拍手や心の子どもたちを盛り上げていただきますようご協力お願い申し上げます。

先月18日(火)4.5歳児クラスの子どもたちを対象に、高輪警察署ご協力の元、「不審者訓練」を行いました。改めて「いかのおすし」について、実践練習と講習を受けました。「いか・・・ついていかない の・・・くるまにのらない お・・・おごえをだす す・・・すぐになげる し・・・しらせる」

毎年、学んでいても、実際に怖い目に遭うと、即実行することは難しいかもしれません。でも、大切な、たった一つの自分の命は、自分で守るという意識を子どもたちが持つこと、思いを育てる事ができるようにサポートが必要だと改めて感じました。繰り返し伝えていくことで子どもたちが自然と身に付けることができればと何よりです。



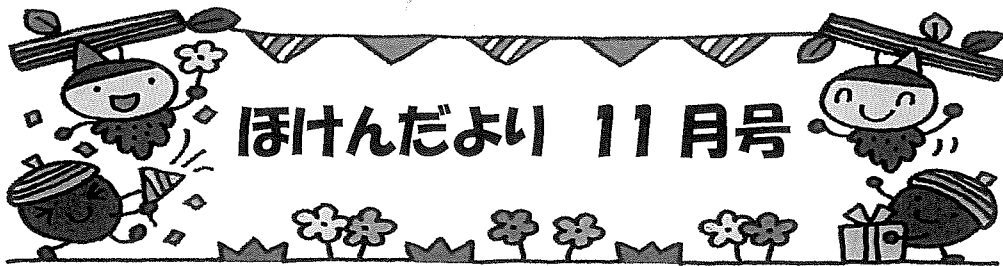
今月の行事

3日(木)文化の日のため休園 5日(土)2~5歳児クラス運動会(高松中学校体育館にて)

9日(水)誕生会 10日(木)避難訓練 15日(火)緊急メールテスト配信 七五三集会

23日(水)勤労感謝の日のため休園

朝晩の気温の変化から、秋から冬へ向かっていることを実感する日が続いています。
お子様の洋服について、長袖、厚手の洋服のご準備をされていることと思います。
季節が変わるたびに子どもは成長し、つい先日まで着ていた洋服のサイズが小さくなっていたりするものです。子どもの身体の動きの妨げにならないサイズ感の洋服の準備、着用をお願い致します。また、フードが付いた洋服、ビーズ飾りの付いた洋服、ニット素材の洋服等も避けていただきますようお願い申し上げます。



2020年10月31日
ゆらりん高輪保育園
看護師 高橋・徳田

10月になり急に寒くなったり、天候が安定せず体調を崩してしまう子が多くいました。感染症流行時には、病院受診や自宅安静にご協力頂きありがとうございました。体調を崩しやすい季節のため健康管理や感染症対策に気をつけていきましょう。また、今後も様々な行事が続きますので体調不良時は病院受診のご協力お願い致します。

健康のバロメーター

便は健康のバロメーターと言われています。こどもの便秘は増加傾向であり10人に1人か、それ以上いると言われています。こどもの便秘は、早期発見と適切な対応が必要です。発見が遅くなれば、それだけ長い時間を治療に要します。今回は排便についての情報をお伝えしていきます。

便秘とは？

便が長い時間出ないか、出にくいことをいいます。週に3回より少なかったり、5日以上出ない日が続けば便秘と考えます。毎日出ている、出す時に痛がってないたり、肛門がきれて血が出るような場合も便秘です。腸に便が溜まりすぎると、少量の便が頻繁に漏れ出るようになります。ですから、小さいコロコロの便や、軟らかい便が少しづつ、1日に何回も出ている場合も便秘の疑いがあります。

★便秘の時は

- ①内服薬・座薬で排便をコントロールする
- ②食物繊維の多い・食事をとる
- ③水分摂取 ④適度な運動
- ⑤規則正しい食事時間と睡眠時間の確保を行う

★いい排便のために

- ①早寝早起き ②朝ごはんを同じ時間に食べる
- ③バランスのよい食事 ④適度な運動
- ⑤安心できるトイレ環境をつくる

type 1		便秘傾向	コロコロ便 硬くてコロコロのウサギの糞のような便	消化器管の通過時間 遅 ↑ ↓ 早
type 2			硬い便 ソーセージ状であるが硬い便	
type 3		正常な便	やや硬い便 表面にひび割れのあるソーセージ状の便	
type 4			普通便 表面がなめらかで柔らかい ソーセージ状、あるいは蛇のようなとぐろを巻く便	
type 5			やや柔らかい便 はっきりとしたしわのある柔らかい半分圓形の便	
type 6		水様便	泥状便 境界がぼけて、ふにやふにやで不定形の便	
type 7			水様便 水っぽく、固形物をあまり含まない液体状の便	

便には様々な形状・色があるため流す前に一度確認してみよう！

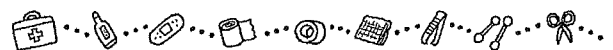


体調不良時のお願い

37.5 度以上の発熱がある際には登園をお控え下さい。解熱してから24時間経過後・普段通りの食事がとられる・活気があり機嫌がいいなど体調が回復してからの登園をお願い致します。また、保育園にて以下の症状がみられた際にはお迎えをお願いする場合がございます。

- 体温が37.5 度以上
- 水のような下痢が2回以上続く
- 病的な嘔吐・下痢・目やに・発疹・痛み等が見られる
- 水分や食事が摂れない

※発熱の際、ご家庭内で判断せずに医師の診察を受けたうえで登園をお願い致します。



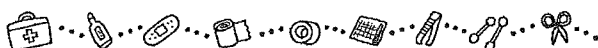
保健行事予定

<健康診断>

- ◎0・1・5 歳児：7日（月）14：30～
- ◎0・2 歳児：21日（月）14：30～
- ※園医にご相談などありましたら、保育士または看護師にお声掛け下さい。
- ※アンケートのご協力ありがとうございました。結果は健康診断後に回答をさせていただきますのでよろしくお願い致します。

<身体測定>

- ◎0 歳児：9日（金）
- ◎1 歳児：8日（火）
- ◎2 歳児：7日（月）
- ◎3 歳児：4日（金）
- ◎4・5 歳児：2日（水）





給食だより

2022年10月31日発行

ゆらりん高輪保育園

栄養士 市村 優衣

金木犀の香り、木々の紅葉から秋の深まりを感じます。食欲の秋、実りの秋、読書の秋、スポーツの秋と楽しみの多い季節です。一方で、この時期は空気が乾燥し、急激な気温の低下に体がついていかず、体調を崩しやすくなります。規則正しい食事の時間や十分な睡眠を意識して、寒さに負けず、元気に過ごしていきましょう。

五感で食を楽しみましょう

視覚

彩の良い食事は、見た目から食欲を増進させます。

味覚

様々な食材、調理法によって色々な味を体験することができます。

触覚

食材を触ってみることで、食への関心が高まります。

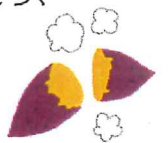
聴覚

食材を切る・焼く・煮る・揚げることで、様々な音がします。

嗅覚

おいしそうな匂いを嗅ぐと、唾液が分泌されて食欲が増します。

食へ興味を深めるために、言葉で表現することは大切です。食材を触るとどんな感じがするのか、食べてみたらどんな味・食感がするのかなど、子どもたちに尋ねると、感じたことを素直に話してくれます。ご家庭でも「この柿は甘くておいしいね」「お芋がホクホクしているね」など声をかけたり、「どんな感じがする？」と尋ねたりしてみると、表現の幅もどんどん広がります。



今月は、**たんぽぽ組**の食育を紹介します。

部屋の中でビニールシートを敷き、タライに水を張って、さつまいもを洗ってもらいました。

大きめのさつまいもでしたが、片手でしっかり持ち、もう片方の手でゴシゴシ上手に洗えていました。

おやつにふかし芋を提供した際は、ニコニコしながら「おいしい」と食べていて、とても微笑ましかったです。

11月の食育予定

- たんぽぽ 野菜に触れる
- ちゅうりっぷ しいたけの栽培
- ゆり 食事マナー、きのこの栽培
- ひまわり 箸の持ち方・マナー
- きのこの栽培
- さくら 乾物について、きのこの栽培

