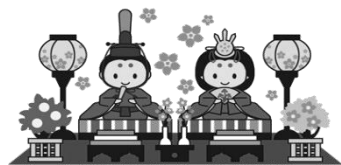


えんだより



先週末行いました「生活発表会」はコロナウイルス対策として完全入れ替え制といたしました。葛飾区役所からは人の集まる行事は中止するよとのFAXが毎日のように来ていて、中止も検討していました。

しかし、今まで今回の発表会の為に頑張って、楽しみにしていた子ども達の事を考えて、決行する運びと致しました。

保護者の皆様にも検温・手洗い・マスク等でご協力頂きまして、ありがとうございました。

コロナウイルスの流行は終息の見通しがたっていないのが現状です。

3月21日(土)は卒園式を控えています、例年通り行うことは非常に難しい状態です。ほし組の保護者の皆様のご協力が必要です。

今後も子ども達の感染防止を徹底して行ってまいります、皆様のご理解とご協力をを宜しくお願い致します。

★給食室より

新年度に向けて、きちんとした朝ごはん習慣を。

朝ご飯は、エネルギー補給はもちろんその他にも大切な役割があります。

*朝食をとると大腸に刺激が行き、排便を促し便秘の予防に繋がります。

*食事と食事の間の時間が長くなると、急激なエネルギー供給により太りやすく、朝食をとることにより、血糖値の安定につながり肥満・糖尿病などの予防になるとされています。

*午前中の活動のエネルギーになり、脳の細胞の働きが良くなります。菓子パンやシリアルなどは食べやすくつい食べちゃいがちですが、出来るだけバランスよく朝食を食べるように、習慣づけていきましょう。季節の変わり目、進級進学に向けてよく噛んで・よく食べて・しっかり動き、体調を崩さずに新年度を迎えられるようにしていきましょう。

朝から元気がいっぱい!



今月はほし組の人からのリクエスト給食が1ヵ月を通して提供されます。

人気の「チキン南蛮」「カレーライス」「じゃがいものハニーサラダ」「小松菜の納豆和え」「豚汁」「豆乳スープ」等、様々なジャンルで登場します。献立に★マークがありましたら、ほし組の人のリクエストなので、楽しみにしててください。

こどもとは⑥

「気持ちの整理」

自分で気持ちの整理がつけば問題ありませんが、子どもには、「思い通りにならなかったり、上手くいかない時に誰かに助けを求めたり、手伝って貰うのは恥ずかしい事ではない」と教えましょう。周りの人に支えられながら心のバランスを保ちつつ独り立ちへと成長していくのです。

「自分でやりなさい」「できるはず」等の言葉掛けも「見守っているからね。大丈夫!」と言う援助の気持ちが込められていれば良いのですが、突き放すような気持ちが大人にあった時、子どもはそれを敏感に感じ、失望へと心が落ちこんでいきます。

★保健室より

3月は子ども達が、一段とたくましくなったことを感じる時期です。来月には、それぞれ進学や進級を迎えます。生活を振り返り、日頃の習慣を見直しましょう。

お子さんの生活をチェックしてみてください。

- ① 十分な睡眠がとれていますか?
- ② 早寝・早起きをしていますか?
- ③ 朝食はきちんと食べていますか?
- ④ 毎日排便はありますか?
- ⑤ おやつ時間を決めていますか?
- ⑥ 普段から外で元気に遊んでいますか?
- ⑦ テレビやゲームは時間を決めていますか?
- ⑧ 外出後や、食前・トイレ後に手洗いをしていますか?

身長や体重の変化にも目を向け、やせ・肥満傾向はないか、生活習慣を見直していきましょう。また、予防接種のめれがないか母子手帳で確認し、体調の良い時にすすめましょう。

<厚生労働省より新型コロナウイルスについての通達がありました>

重症化しやすい人

- ・糖尿病、高齢者、心不全、呼吸器疾患の基礎疾患がある方
- ・妊婦、透析を受けている方
- ・免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

★小児については目安どおりの対応をお願いします。

受診目安とは

- ・風邪症状、37.5℃の発熱が4日以上
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)

予防対策として

- ・手洗い・うがいを徹底しましょう。
- ・体調に変化がある場合には、早めの受診をお願いします。

