

# えんだより

春より新型コロナウイルスが流行し約8ヵ月が過ぎ、その間保護者の皆様は子どもや家族の感染予防には気を使っていたと思います。このままの状態で年を越すのではないかと懸念しており、早く完全に終息して欲しいです。

戸外遊びも復活しましたが、児童公園での遊び方・遊具の使い方などについては、以前以上に安全と感染防止に取り組む方法を日々職員間で話し合っています。

## ★給食室より

10月末より、急に冷え込んできました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。

### 健康な心と体を育むために

- ①栄養バランスの良い食事（5つの栄養素(五大栄養素)を組み合わせる
- ②適度な運動
- ③十分な睡眠・休養が大切になります。

### バランスの良い食事とは

- ①炭水化物（米やパンなど主食）・②タンパク質（肉や魚等の主菜）・③脂質（バターや油等の油分）④ビタミン（野菜果物等）・⑤無機質（海藻や牛乳等）

### 食事バランスの簡単チェック

- 1、好き嫌いをしないで食べている
- 2、毎食、野菜を食べている
- 3、牛乳・ヨーグルトなど乳製品を食べている
- 4、肉料理ばかりではなく、魚も食べている
- 5、ジュースやお菓子は食べすぎないようにしている

\*チェックが少ない人はバランスが良いとは言えない食事かもしれません。チェックを1つでも増やせるよう、意識をしてみてください。

11月23日は勤労感謝の日です。普段食べている食事は様々な人が携わり我々のもとへやってきます。食材を作ってくれる人はもちろん、それを運んでくれる人、それを売ってくれる人、美味しく調理してくれる人、様々な人のおかげでご飯が食べられているということを、つき組・ほし組は先日の食育で行っていますので、ご家庭でもお話してみてください。



令和2年度 11月号

あおぞら水元保育園

Tel:03-3600-7080



## ＊ 勤労感謝の日 ＊

### ★子どもの成長について①

生れてすぐの赤ちゃんが感じるのは、

- ・皮膚に感じる不快感
- ・体験した事の無い大きな音
- ・体が移動する不安定感・恐怖感 等

もしも大人が、理由も分からずに、これら突然の出来事が起こったらどう思うでしょう？

その時、医師・看護師・助産婦によって、人間と初めて関わりを持つのです。

母は「我が子」と認識していますが、赤ちゃんにとって「親」の認識はありません。

その後、家に帰り親との生活が始まりますが、その時の接し方により子どもは「人間」を学んで行くのです。何もわからないだろうと乱暴に扱われた子どもと、丁寧に寄り添って関わってくれた子どもとの差は小学校以上の少年期から違ってきます。

太陽や水や肥料を与えられた作物はスクスク・ノビノビと育ちます。逆に荒れた地で動物に踏まれて育った作物も育ちますが困難にあった節々が太くなったり曲がりくねったりしながら大きくなります。

生後から、就学までの6年間は特に丁寧に「手をかけて」「目をかけて」育てましょう。

## ★保健室より

日々の感染予防策にご協力いただきありがとうございます。

登園時に、マスク着用の確認・検温の実施・手指アルコール消毒・手洗いの実施を徹底し、子どもたちも、日々の習慣になってきています。戸外活動も9月から始まり、アルコール消毒を持ち歩き、随時手指の消毒を行い、帰園後も、手洗い・うがいを実施し感染予防に努めています。また、マスクも汚れやすくなりますので予備のマスクをご用意ください。

### インフルエンザの予防接種について

乳幼児は、1シーズン2回の予防接種が必要なため体調の良い時、主治医と相談し早めに接種をしましょう。1回目から2回目までの接種期間は数週間以上あける必要があります。接種後は腫れや痒みができる場合がありますので、必ず接種日と部位をお知らせください。その他予防接種に関しても必ずお知らせ下さい。また、24時間以内の登園の際には「予防接種後の登園依頼書」のご記入をお願いします。



※鼻水・咳がある場合、早めの受診をお願い致します。また、受診結果は必ずお知らせ下さい。  
※朝晩の寒暖差や空気が乾燥するため、衣類の調節・部屋の室温管理に注意し、定期的な換気を行いながら健康観察を行っていきます。