

なかやま11月号

仙台市中山保育所
平成28年11月

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、冷たさに変わっていく風や次第に暖かなものに替わっていく衣類、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。これからの時期は低気温と乾燥を好むウィルスが感染力を強めさまざまな感染症を拡大していきます。感染症対策の基本は手洗いうがいです。子どもも大人も習慣づくよう、そして日々の規則正しい生活習慣で病気に負けない健康な体作りを心がけ、ご家庭と保育所で一緒に気をつけていきましょう。

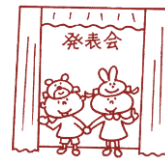
11月・12月の行事

<11月>



- 8日(火) わらべうた
(ひよこ組・ペンぎん組・りす組)
- 12日(土) 布団乾燥
- 17日(木) 総合防災訓練
- 29日(火) 内科健診

<12月>



- 2日(金) 発表会総練習
- 8日(木) ミニ発表会
- 10日(土) 発表会
- 15日(木) わらべうた(うさぎ組・きりん組)
- 20日(火) もちつき会
(うさぎ組・きりん組クッキング)

やきいも～おいしかったね～



19日、みんなで芋掘り！あまりにも立派に育った葉っぱに、もしや葉っぱにだけに栄養がいたりして…とちょっと心配していましたが、立派なさつま芋が次から次へと出てきて、ついでにでっかいカエルも2匹出てきて喜ぶ子ども達と驚きの声をあげる職員。わあ～キャーとなんとも賑やかな芋掘りでした。

25日、年長さんの力を借りながらの穴掘り。でっかい焼き場のできあがり。

26日、りす組、うさぎ組、きりん組でさつまいもをゴシゴシ…きれいに洗ってくれました。

27日、待ってましたの焼き芋会！火入れは所長先生と半澤先生。まきを入れたり枯葉を入れたり、ちょっと強い風のカもありあつという間にいい感じのやき芋場になり、子ども達が順番に芋を新聞紙に巻いて、水に浸けてアルミホイルを巻いて次々に投入～「早くできないかなあ」と遊びながら待つ子ども達。給食前にいい具合に焼けて、ちょっとだけ試食タイム。「おいしい～」「あま～い」とこのちょっとだけの味見がたまらない！残りのお楽しみは午後のおやつでたっぷりいただきました。

自分たちで育てたさつまは最高だったようです！

～感染症を防ぐために身につけたい生活習慣～

手洗い

手はさまざまなものに触れるため、体の中でもつとも病原体に接触する機会が多いと同時に、その手で目、鼻、口などをさわったりこすったりすることで、体内に入り込んでしまいます。外遊びのあと、食事の前、トイレのあとはしっかり手を洗う習慣をつけるようにしましょう。

うがい

うがい後のさっぱりとした清浄感は、感染症を防ぐ生活習慣への意識づけとして大切なこと。より効果のあるうがいは、口に含んで「グジュグジュペ～」で口の中を洗浄し、それから上をむいての「ガラガラペ～」で喉まで洗浄するといわれています。「オー」と発声すると喉の奥まで洗浄できるようです。

栄養

栄養バランスのよい食事は、病気に負けない体作りの基本です。特に朝食は体温を上げて日中元気に活動する基本となるので朝食はしっかり食べましょう。

睡眠

睡眠不足と疲労は体の抵抗力を低下させます。大人と一緒に夜型生活になっていませんか？肥満の原因や情緒面にも影響があるといわれています。夜は早く寝て、朝きちんと起きる規則正しい生活リズムを身につけましょう。

～11月に注意したい感染症～

- RS ウィルス…11月12月は1年で最もRS ウィルスが流行する時期とのことです。
鼻水が出て発熱し、小さな子ほど重症になりやすく気管支炎、肺炎になることもあります。
 - マイコプラズマ肺炎…今年は4年ぶりの大きな流行となっているようです。
咳、発熱、頭痛等の風邪症状が続き、気管支炎や肺炎になると咳が次第に激しくなり、しつこい咳が3～4週間持続することもあります。
 - ノロウイルス感染症…11月はノロウイルスの発生数が急増する時期です。
冬場に流行する感染性胃腸炎の主な原因となるウィルスで感染力が強いのが特徴。下痢、嘔吐、発熱などがあつた場合は通院をしておさまるまで様子をご覧ください。
 - インフルエンザ…今年も流行の季節が近づいてきました。12月以降が本格的な流行時期となります。
突然高熱が出て、頭痛、関節痛等全身の症状が強く、喉の痛みや咳等風邪症状もあります。
- ※インフルエンザは発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過するまで出席停止となります。**



～ お知らせ ～

- * 11月12日(土)に3回目の布団乾燥があります。掛布団をまだ持って来てない方はお持ちください。尚、2回目3回目の布団乾燥代は保護会会費より負担して頂きます。
- * 11月14日～26日まで白百合女子大学から、28日～12月9日まで宮城学院女子大学実習生が入ります。よろしくお願いします。
- * 絵本の貸し出しですが、貸出日は木曜日で、月曜日が返却日となっておりますのでよろしくお願いします。遅れて返却となった場合は事務室へ返却ください。