



ほけんだより 4月号

令和2年4月発行
南馬込第二保育園

「ほけんだより」ではお子さまの健康に関することや保健行事についてお知らせしていきます。1年間どうぞよろしく願いいたします。

登園前の健康チェック

園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。
ご家庭でも登園前などに次のようなポイントで体調チェックを行ってみてください。
気になることがあれば受け入れの時に保育士に伝えてください。

※詳しくは入園のしおりの『登園基準について』をご参照ください。

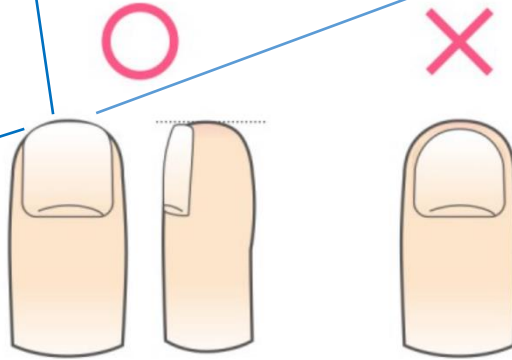
- 熱**はありませんか？
⇒毎朝検温し、熱の確認をしましょう。
熱が**37.5℃以上**の時はお休みして体を休めましょう。
- 顔色**は良いですか？
⇒顔が赤い、青白いといった場合は発熱していたり、体調を崩していることが多いので検温を試みましょう。
- 鼻水**や**咳**は出ていませんか？
⇒喘鳴（ゼイゼイ）があったり、咳が苦しく睡眠や食事が十分にとれていない時は注意しましょう。鼻水は熱がなければ様子を見ますが、色をよく観察してみましょう。
- 湿疹・発疹**はないですか？
⇒いつもない発疹が見られたら検温し、熱があれば病院へ。
また、そのとき流行している感染症があれば特に注意して症状を確認しましょう。
- 食欲**はありますか？
- うんち**は出ましたか？
⇒毎朝、排便の確認をしましょう。また、トイレに行く前につらそうな表情をしたり、何度も行く、時間がかかるという場合は一緒にトイレに行き、状況を確認しましょう。
- 「痛い」「疲れた」などの**訴え**はありませんか？
- 機嫌**はよいですか？
⇒いつもより元気がないなどいつもと違う様子がみられたら体調が悪いのか、心理的なものなのか原因を探りましょう。
- 長い髪**はきれいにまとめていますか？
- 爪**が伸びたり角ばったりしていませんか？→裏面で正しい爪の切り方をご紹介します。



○正しい爪の切り方○

深爪をしないために、皮膚から **1~2 mm程度**のところまで少しずつ切りましょう（先を少し残す）。
※深爪は巻き爪などの原因となります。

爪の**両角は切らない**で残しましょう。
両角を切ることで巻き爪になってしまいます。



角は爪に対して直角~45°の角度でやすりを当て、左右から中心に向かって一方向にやすりをかけましょう。
爪角はとがっていると危険なので**丸み**をもたせましょう。

爪切りが終わったら…

- 爪先がなめらかか、痛みはないかを確認しましょう。
- 必要に応じて手の保湿をおこないましょう。



～お願い～

- 毎月身体測定後にけんこうのきろくをお渡しします。その際に**新たに予防接種を行っている**場合は追記をお願いいたします。
- 体調に変化があった時や怪我をした時に、すぐに連絡がつくよう転職・異動などご登録の**緊急連絡先**が変わった場合は、家庭状況調査票の修正をお願いいたします。
また、**保険証**に変更があった場合はその都度コピーの提出をお願いいたします。

5月の保健行事予定

- * ● 身体測定
- ◇ 18日~22日に全クラス実施予定
- ★ ※新型コロナウイルスの感染状況により日程を変更する可能性があります。
- * ● 歯科健診・内科健診
- ◇ 新型コロナウイルスの感染状況によりですが、5月~6月に実施する予定です。状況により変更する可能性があります。

4月の感染症報告 ~4/20

- * ◆ ・なし

新年度を迎えてから、1ヶ月が過ぎようとしています。新生活のリズムに慣れてきましたか？新しい環境で楽しく過ごしている子どもたちですが、段々と疲れが溜まっていく時期です。なんとなくやる気が出なかったり、心と体の調子が悪くなる、いわゆる“五月病”という状態です。大人ばかりではなく、子どもたちにも見受けられます。

五月病にならないためにも日常生活のリズムを整え、バランスの良い食事を摂り、睡眠を十分に取り、気持ちにゆとりを持って過ごしていきましょう。

五月病おすすめ栄養素&食材

・ビタミンC

(春キャベツ、ブロッコリー、赤パプリカ、じゃが芋、パセリ等)
ストレスを感じると、大量に損失します。
水溶性ビタミンのため、湯でこぼすよりもスープに入れたり、炒めたりするのがおすすめです。



・ビタミンB1

(豚肉、玄米、きな粉等)
疲労回復効果があります。
また、玉ねぎ・にら・にんにくなどに含まれる「硫化アリル」は、ビタミンB1の吸収を良くする働きがあるため、一緒に食べることをおすすめします。



5月の献立

- 1日(金) 端午の節句
こいのぼりクッキー
- 7日(木) 災害食
災害備蓄品
- 12日(火) 郷土料理
ちゃんぽん(長崎県)
- 13日(水) 絵本メニュー
おなべおなべ煮えたかなスープ
- 27日(水) 世界の料理
ジャーマンポテト(ドイツ)

★ちゃんぽんの作り方★

子どもに人気の麺メニューおやつです。
野菜も一緒に美味しく食べられます

<材料：子ども2人分>

蒸し中華麺…80g 豚もも肉…20g キャベツ…16g 小松菜…16g 人参…10g もやし…6g コーン…4g
油…小さじ1/2 水…140g 豆乳…60g 塩…ひとつまみ 中華だし…小さじ1/3 こしょう…お好みで
(野菜の分量は目安です。分量を増やしたり、違う野菜を入れてもOKです。)

- ① 水を沸かし、塩、中華だし、こしょう、豆乳を入れてスープを作る。
(豆乳は沸騰させすぎると分離するので注意してください。)
- ② フライパンに油を敷き、豚もも肉を炒める。野菜を入れ、しんなりするまで炒める。
- ③ 蒸し中華麺を耐熱皿にのせラップをし、レンジで加熱して温める。
- ④ お椀に加熱した中華麺をほぐして入れる。②の具材を入れ、①のスープを注ぐ

