



# 2月のほけんだより



## ガラガラうがい 始めました!



1月26日から星2組さんが「ガラガラうがい」を始めました。



前日に、**エア-うがい**で上を向いて「あ〜」の練習です。みんな上手にできました。



次に、実際にお口の中にお水を含んで「あ〜」お水が口からこぼれてこないかドキドキしながら慎重に・・・みんなとても上手にできていました。



## 1月の感染症のお知らせ

- ・ウイルス性胃腸炎・・・19名（宙組3名・星1組2名・星2組11名・雪組2名・月組1名）  
\*胃腸炎症状があり受診しなかったお子さん4名
- ・インフルエンザ・・・2名（星2組、花組）
- ・プール熱・・・1名（星2組）
- ・はやり目・・・1名（星1組）

※1月中旬、前日まで元気に登園していた子ども達がおう吐・下痢で集団欠席し、保健所へ報告しました。10日程で収束し、現在は落ち着いています。

## <<がんばりひょうへのご協力ありがとうございました>>

1月9日（火）～1月14日（日）に花組・雪組・月組を対象に生活リズムをととのえよう週間として、カードを配布しました。子ども達はとても良く取り組んでいて、提出率は花組86%、雪組88%、月組81%でした。ご協力ありがとうございました。

### 保護者のコメントより

夜寝る時間を守るのがなかなか大変だった。自らすすんで動けた日は、たくさん褒めた。朝の起床時間と朝ご飯は毎日よくできました。

すばらしい!たくさん褒めてあげましょう。



ぼくの口にカードを入れてくれてありがとう

今までは全てのマスにシールを貼りたがっていましたが、今回はうんちが出ない日があり、本人が「シール貼れないけどしょうがないね」と言うことにもビックリしました。

その成長に気が付いたお母さんもすごいです!!



月組は目標を決めて、目標が達成できるように頑張りました。クラスのお友達の前で、どんな目標を頑張ったのか発表しました。

## 子どもの花粉症

### 花粉症の三大症状

くしゃみが出る

鼻水・鼻づまりが続く

目をこする

花粉症は大人の病気と思われがちですが、乳幼児にも花粉症が増えていることがわかっています。花粉症の症状が続くと不快だけでなく、日中元気がない、機嫌が悪い、夜なかなか寝ないなど、さまざまな問題を招く恐れがあります。

### <花粉を家の中に持ち込まない工夫を!>

- ①外から戻ったら、衣服についた花粉をおとす。
- ②手や顔を洗う。
- ③点眼薬、点鼻薬、抗アレルギー剤をつかう。
- ④外出時マスクを着ける。
- ⑤洗濯は外干ししない。

症状がひどく、保育園での点眼等が必要なお子さんは、看護師にご相談ください。又、お薬を飲んでいるお子さんは、担任又は看護師にお知らせください。



# ぱくぱくランチ



栄養士 萩原 諒子

一年のうちで最も寒い時期を迎えます。風邪をひきやすくなるので、体を温める食材を上手に取り入れ元気に冬を乗り切りましょう！！

## 風邪をひいたときには！！

熱があるときは、水分とエネルギーがたくさん消費されるので、水分が多い雑炊、煮込みうどん、スープ、りんごなどの果物を取りましょう。下痢のときも水分が多くて消化のよい、同じ内容の食事が適しています。のどが痛い、せきが出るなどの場合は、刺激の強いものは避け、茶わん蒸しやゼリーなど、のどごしがよいものがおすすです。



## 食育活動

### 月組 お箸検定

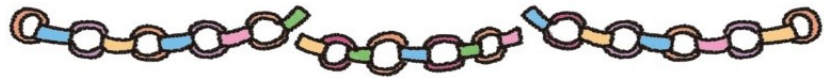


箸を2本動かす  
4級合格 ✨

集中して検定チャレンジ！



ロマネスコが大きくなってきました♪  
屋上庭園で栽培しているので、葉っぱの中を覗いてみてね♪



## リクエスト給食について

園では3月に月組さんのリクエストを中心とした給食を作ります。今まで食べた給食の中で思い出に残った献立や、子どもたちが好きな献立です。今年はどんな献立が選ばれるでしょう？給食室でも楽しみですし、張り切って作りたと思っています。ご家庭でも楽しく話題にしていだけたら、嬉しく思います。

## 高野豆腐の唐揚げ

【材料】4人分（約18個）

- 高野豆腐 3枚
- 戻し水 適量
- すりおろししょうが 1かけ
- すりおろしにんにく 1かけ
- しょうゆ 小さじ2
- 酒 小さじ2
- 鶏ガラ 小さじ1
- 揚げ油 適量



漬け込みタレ

【作り方】

- 1.高野豆腐は水を入れたボウルに入れ、戻します。
- 2.水気をよく絞り、手で一口大にちぎります。（1枚で約6個）
- 3.ビニール袋に漬け込みダレの材料を入れ、袋の上から手でよく揉み込みます。
- 4.片栗粉を入れたバットに3を入れ、全体に片栗粉をまぶします。
- 5.揚げ油をフライパンの底から3cm程の高さまで入れ、170℃に熱します。4を入れて2分程揚げ、裏返して更に2分程、衣がカリッとなるまで返しながらか揚げたら完成です。