

2月のほけんだより



看護師
原文代

豆まきは安全に楽しみましょう！

2月3日は節分です。豆まきを楽しみにしているご家庭も多いと思いますが、かみ砕く力や飲み込む力が弱い3歳未満の子どもにとって、豆やナッツ類は窒息や誤嚥につながる危険があります。3歳頃までは食べさせないようにしましょう。

また、節分でまいた豆を拾って食べてしまわない

よう、豆まきの後は必ずきれいに掃除をする

ようにしましょう。

※こんなものにも要注意！！



豆を食べるときは



*落ち着いて食べる

きちんと座らせ、大人が見守るところで食べさせましょう。

*水分と一緒にとる

のどをうるおして飲み込みやすくします

※保育園では丸めた新聞紙やホイルを豆に見立てて、まきます豆を食べることもありません

<げんきっこ週間>

1月13日(火)～1月18日(日)に花組・雪組・月組を対象に生活リズムをととのえる「げんきっこ週間」として、げんきっこカードを配布しました。どのご家庭も親子で頑張った様子がわかりました。保護者の皆様には、お忙しい中ご協力いただきありがとうございました。



一番の早起きさんは5:45！

一番の遅寝さんは22:30！でした。

遅くても9:30までには就寝できるといいですね。

大切なじぶんのからだ

大切なお友達のからだ

1月27日(火)月組さんに、「自分のからだど気持ち」「お友達のからだど気持ち」を大切にしようというお話をしました。



自分だけの大事な部分(プライベートゾーン)は人に見せたり触らせたりしないよ！



プライベートゾーンをダンスでおぼえたよ♪



♡ おやくそく ♡

- 1) 自分の大事な部分(プライベートパーツ)を人に見せたり触らせたりしない。
- 2) お友達の大事な部分を見たり、触ったりしない。
- 3) 自分以外の人が見たり触ってきたりしたら、「嫌だ」「やめて」という。
- 4) 嫌なことをされたら、その場から逃げる、大人に話す。

プライベートゾーンのダンスはこちらのQRからご覧ください。お子さんと踊ってみてください

1月の感染症のお知らせ

インフルエンザ・・・1名(いちょう)

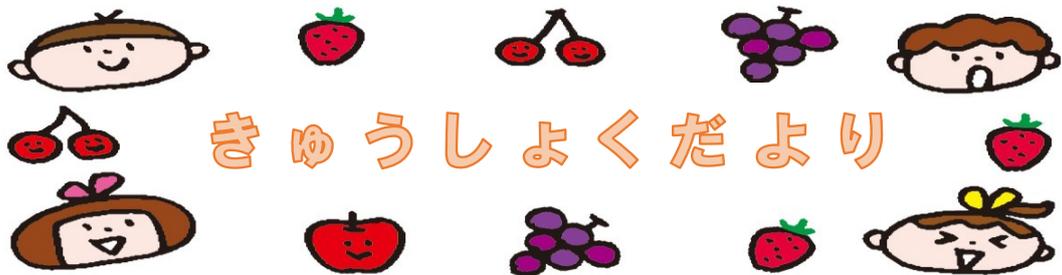
ウイルス性胃腸炎・・・3名(宙組・星1組・いちょう)

各1名)

<花粉を家の中に持ち込まない工夫を！>

- ① 家に入る前に、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。





きゅうしょくだより

栄養士 古屋 弘実

「立春」を迎え、暦の上では春になりますが1年で一番寒いのがこの2月。

寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体で冬をのりきりましょう。



2月3日は節分

【福を呼ぶ豆まき】



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい
 体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行い
 ます。そして鬼をやっつけるために使われるのが大き
 な豆=「大豆」です。地域により殻つきの落花生で豆
 まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を
 投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しな
 がら楽しんでください♪



どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されてい
 きます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大
 切にしていきましょう。甘味・塩味・うま味は人間
 が本来好む味ですが、経験により好むようになる味
 が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手にな
 りやすいのです。今は味覚が形成される重要な時
 期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくこ
 とが大切です。

多くの味の経験が「おいしい！」
 感覚を作っていきます。

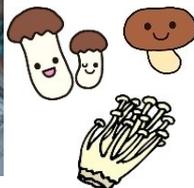


きのこほぐし

星2くみさんがきのこをほぐしてくれました。



いろいろな種類が
 あるんだよ～



次の日のみんなの給食の煮込み
 うどんに入りました。
 おいしかったね！
 お手伝いありがとう。



ピザトースト作り

雪組さんが食パンにピザソースを塗り、
 チーズをトッピングしました♪



目の前でトースターで焼くのを見ました。
 チーズが溶けて、わ～おいしそう！あつあつのピザトーストが
 出来上がりました！
 おいしかったよーと報告に来てくれた子もいました♪

