

食育だより

令和7年9月10日
汐見台キッズステージ



～朝ごはんを食べよう！～

夏の疲れが出てくるとともに、朝夕の気温の変化に体調を崩しやすい時期です。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べる事で体温が上がり、眠っていた脳も身体もスイッチが入ります！また、一回の食事量の少ない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。朝ごはんを食べて1日元気に過ごしましょう！！

〈らっこ組〉



食に少しずつ興味を持ち始めた子どもたち。おやつや給食の時間になると自分達でイスに向かい楽しみにしている姿が見られます。最近では手づかみ食べの練習をしています。掴む、口に入れる動作が難しい様子ですが、日に日に上手になっています。ぜひ家でも練習してみてください。後期食や完了食では、一口大が大きくなっているのでしっかり噛めるように声を掛けています。

〈かめ組〉



スプーン、フォークを使って上手に食べて、「美味しい！」という声も聞かれるようになりました。もう一方の手を食器に添えることや、食べた後自分で口を拭いたり、エプロンを畳んだり等、食事のマナーも楽しく覚えていっています。



〈ぺんぎん組〉

5月半ばから給食を食べる前に手洗い、うがいをするようになり、最初は水の吐き方が難しく洋服が濡れてしまう事もありましたが、今ではほとんど濡れる事なく「ブクブク ペー」が出来るようになってきました。また、エプロンを首の後ろに手を回して付けたり口拭きタオルで口を拭いたり、身の回りの事も自分で少しずつ出来るようになっていきます。

交代で水やりをしている裏庭のサツマイモは、暑さにも負けず、葉も濃く大きくなり、土の中でどのくらい成長しているか楽しみです！

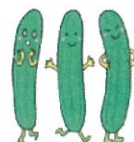


〈いるか組〉

給食で箸を出してもらい、毎日、数名ずつ使っています。

お家でも使っているよ！と自信満々で食べ終わられるお友だちを見て…私も僕も箸で食べる！！とやる気スイッチが入って頑張っています。途中疲れてしまったり、難しくなるとフォークに変えています。

ご家庭でも少しずつ箸を使う機会を増やしていけるといいですね。



〈まんぼう組〉

みんなでお世話をしているオクラが、きれいな花を何度も咲かせてりっぱな実がいくつも出来ています。収穫し、給食でみんなと一緒に食べるオクラは、特別な物となっています。

食事の口の口に食べ物が入っている時は、しゃべらないや食器に手を添えて溢さないように食べるなど、食事のマナーも自分達で意識し始め食べれるようになってきています！



〈くじら組〉

くじら組ではさつま芋の切れ端で再生野菜を育てています。切れ端を水に入れて数日経つと葉が伸びてきて根も出てきました。

さつま芋はぐんぐん育ち、「さつま芋の森みたい。小さくなってこの森に入りたいな!!」なんて言っている子もいました。

「畑に植えてみよう!!」という話になり、パシフィックステージの畑に植えました。畑でもぐんぐん元気に生長しています。

再生野菜からさつま芋が出来るのか？！子ども達は楽しみにしています。



保健だより

令和7年9月10日

汐見台キッズステージ



まだまだ残暑が続きますが、
日が落ちるのが少しずつ早くなってきました。
元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。



秋に子どもがかかりやすい病気



①RSウイルス感染症

症状 発熱 鼻水 咳

感染経路 咳やくしゃみなどの飛沫感染、ウイルスが付着した手やものを介して感染する接触感染

予防方法 手洗いうがい ドアノブや手すり、おもちゃなど、アルコールや塩素系消毒剤での消毒も効果的

治療方法 特別な治療方法はないので、対症療法を行います。安静にしながらこまめに水分補給をし、回復するのを待ちましょう。

②マイコプラズマ肺炎

症状 発熱や頭痛、全身倦怠感などがあらわれた後、3～5日ほど経ってから咳が出始めます。咳は時間が経つにつれてだんだん強くなり、解熱してから3～4週間ほど続くこともあります。中耳炎や発疹を伴ったり、幼児は鼻水が出たりすることもあります。

感染経路 飛沫感染

予防方法 有効なワクチンはありません。飛沫による感染を防ぐため、マスクを着用するなどの対策を行いましょう。

治療方法 抗菌薬

③ノロウイルス感染症

症状 嘔吐 下痢 繰り返すことによる脱水

感染経路 経口感染 飛沫感染 接触感染 嘔吐物が乾燥してウイルスが空気中に浮遊し、そのウイルスを吸い込むことによる感染

予防方法 飛沫感染や接触感染を防ぐために、マスクを着用して石鹸で手を洗うようにしましょう。（便からは3週間以上ウイルスが排出されることがあります。）

治療方法 特別な治療薬はないので、対症療法を行います。脱水を防ぐために水分を少量ずつこまめに与えながら、回復するのを待ちましょう。

9月9日は

救急の日



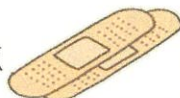
救急箱の中身、
チェックしてますか？

救急箱の中身に決まりはありません。普段使うものを清潔な入れ物に入れておけばOKです。ただし、滅菌のガーゼや薬は使用期限があります。テープ類は古くなると粘着力が弱くなります。1年に1回は中身をチェックしましょう。

CHECK!

☐ 絆創膏

けがをした部位に合わせて
選べるよう、形やサイズをい
くつか用意しておくとう便利。

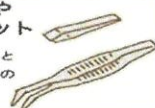


☐ 体温計



☐ 毛抜きや
ピンセット

皮膚に刺さったと
げを抜いたりするの
に使います。



☐ ガーゼと
医療用テープ

傷口を保護したり、薬を
塗った上にかぶせたりして
使います。個包装の滅菌タ
イプが使いやすいでしょう。



☐ はさみ

救急箱専用にし
ておくとう衛生的で
安心です。



☐ 常備薬

（虫よけ、
かゆみ止め、
化のう止めなど）



お
す
す
め



子どもの応急手当の絵本です。

