

ほけんだより

令和6年2月1日 西保育所



子ども達に大人気!

☆ 納豆みそ ☆

栄養満点!!

手洗いや消毒で感染を予防することも大切ですが、ウイルスに勝つためには、バランスのとれた食事での栄養をしっかりとって、ウイルスに負けない体づくりも大切なことです。

そこで! 保育所でも子どもたちにも大人気! ごはんをもりもり食べる納豆みそをご紹介します。



冷たい風が吹き、相変わらず寒い日が続いていますが、子ども達の元気な声が室内を温めてくれています。沖縄県では、インフルエンザも流行し、村内でも、インフルエンザの感染が増えているようです。引き続き、こまめな手洗い・消毒等の感染症対策も宜しくお願いします。健康に気をつけながら、皆で元気に楽しく過ごしていきたいと思ひます。

背すじぴん! で 元気!

寒いとつい背中を丸めてしまいますね。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじぴん! は気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。



☆ 材料 ☆

- ひきわり納豆…100g(2パック)
- みそ……………100g
- 砂糖……………50g
- ほんだし……………小さじ 1/2
- ねぎ……………適量
- ごま油……………適量

◇ 作り方 ◇

- ①フライパンに油を多めに引く。
- ②ねぎ以外の材料をすべてフライパンに入れる。
- ③火をつける
- ④砂糖が溶けるまであたためる。
- ⑤ねぎを入れ、ごま油をひとまわしいれたら…

☆ 完成!! ☆

高熱に注意!

よう れん きん かん せん しょう
溶連菌感染症

突然高熱の出る、非常に感染力の強い病気です。下記の症状が見られたら、早めに受診しましょう。

症状

- 突然高熱が出て、のどがはれて痛みが出る
- 全身に発しんが出る
- 舌にイチゴ状の赤いぶつぶつが出る
- おう吐、頭痛が起こる

注意!

症状が落ち着いたらからと薬をやめると、腎炎などになる危険が。医師の指示どおり最後まで飲みましょう。

注意!

抗菌薬を飲んでから 24~48 時間は登園停止です。

菜園の野菜が大きく生長しています!
子ども達も大喜び(*'▽')
収穫が楽しみです♪
帰りにお子さんと一緒に
見てみてね(*'ω'*)

