



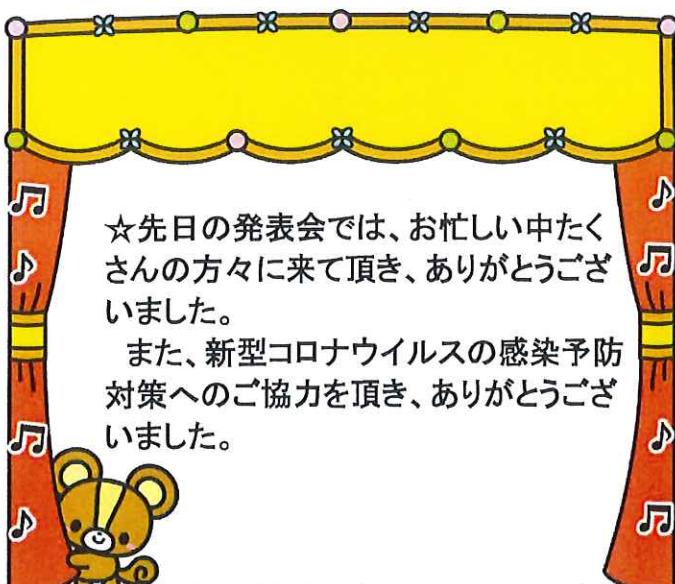
令和4年12月 北今泉保育園

今年も早いもので最後の月となりました。大人にとっては何かと慌ただしい師走ですが、子どもたちにとってはお餅つきやクリスマス会など楽しい行事がたくさん待っています。

朝夕寒暖の差が大きくこれから日増しに寒さも厳しくなってきますので、体調をしっかり整えて楽しく過ごせるようにしていきたいと思います。



1日	木	安全点検・園内整備
5日	月	身体計測(未)
6日	火	体育遊び(年長・年中)
7日	水	避難訓練(総合訓練)
8日	木	身体計測(以)
15日	木	英語遊び・安全点検・園内整備
16日	金	もちつき会・エコ保育
20日	火	体育遊び(年長・年少)
21日	水	交通安全教室
22日	木	リズム・わらべうた遊び
23日	金	クリスマス会・お楽しみ給食
28日	水	保育納め





けんきたよい

令和4年
12月号
清武社会福祉会

早いもので、今年も後1か月となりました。年末年始は、家族でお祝いする楽しい行事が盛りだくさんで、生活のリズムが乱れがちとなります。感染症も流行る時期ですので、睡眠・食事の時間を意識し、体調管理には十分気を配っていきましょう。

新型コロナウィルスとインフルエンザの同時流行に備えて！

2022年11月2日 日本小児科学会 予防接種・感染症対策委員会より

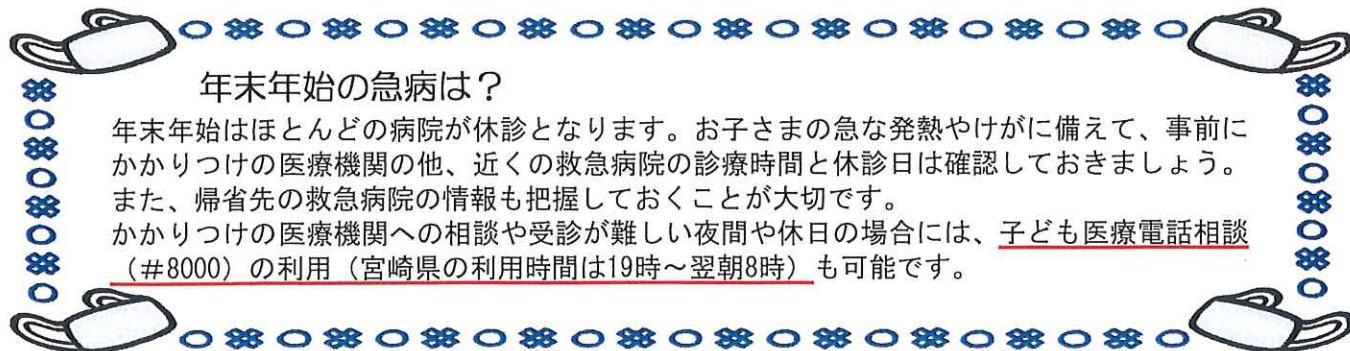
2020年春に新型コロナウィルス感染症の世界的流行が始まって以降、国内においてはインフルエンザの流行はありませんでした。しかし、今年は、先にインフルエンザシーズンを迎えた南半球の国々や中国の一部では、3年ぶりにインフルエンザが新型コロナウィルス感染症流行前と同じかそれ以上のレベルで流行しました。以上により、社会全体がインフルエンザに対する集団免疫が低下している日本において、今年の冬は、ひとたびインフルエンザの感染が広がると、小児を中心に大きな流行になると予測されており、新型コロナウィルス感染症と同時流行になるのではないかと危惧されています。

インフルエンザや新型コロナウィルス感染症などの感染症の予防にはワクチン接種が最も有効です。インフルエンザワクチンは、流行が始まるまでに接種を完了させておく必要があります。また、新型コロナワクチンについては、現在5～11歳の子どもたちに対して小児用ワクチンが実施され、10月末からは6か月以上の乳幼児へ接種が開始されています。インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンは同時接種も可能で、接種間隔の制限はありません。接種に関しては、子どもの体調を考慮しながら、かかりつけの医療機関にご相談ください。

インフルエンザと新型コロナウィルス感染症から子どもたちを守るために、ワクチン接種と併せて、3密の回避、屋内の人込み等では適切なマスク着用や適切な手洗い、十分な換気等も並行して行うことが大切ですので、これらの感染予防対策を心がけて頂きますよう、よろしくお願ひいたします。

感染症情報 12月 (清武社会福祉会/保育園・こども園)

新型コロナウィルス感染症、ヒトメタニューモウィルス感染症、水痘、胃腸炎、溶連菌感染症、突発性発疹の報告があります。



年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの医療機関の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。かかりつけの医療機関への相談や受診が難しい夜間や休日の場合には、子ども医療電話相談（#8000）の利用（宮崎県の利用時間は19時～翌朝8時）も可能です。

給食だより

給食目標・・・バランスのとれた食事を摂って、元気に過ごそう！！

栄養バランスの良い食事とは、さまざまな種類の栄養素がバランスよく含まれている食事のことです。食べ物の働きにより、「赤」「黄」「緑」の3色に分けられます。

あか	きいろ	みどり
にく さかな たまご とうふ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう さつまいも	パン じゃがいも さつまいも にんじん トマト
みかん りんご いちご キャベツ ピーマン ほうれんそう	バナナ りんご いちご トマト	

「赤」グループ

- ぐんぐん大きくなる食べ物。おもに血や肉になって、体を作るもとになります。

「黄」グループ

- もりもり力ができる食べ物。おもにエネルギーになって、体を動かすもとになります。

「緑」グループ

- 元気な体になる食べ物。おもに体の調子を整えて、病気をしないようにします。

12月の行事と食べ物

『冬至』とは、1年の中で最も日が短い日のことです。昼の時間が短く、夜の時間の方が長い日のことを言います。今年は12月22日になります。冬至の日にはかぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは栄養価が豊富で、風邪や病気の予防に効果的だったとされ、この日に食べられるようになりました。また、ゆず湯に入るという風習もあります。ゆずの皮には、血行改善を促す他、ビタミンCが豊富に含まれており、風邪予防に効果的です。また、ゆずの香りは強く、邪気が起らないとされていることや、ゆずが実るまでに時間がかかることから、長年の苦労が実るように願いを込めて冬至の日の定番となっています。

『クリスマス』子どもにとって1年で1番待ち遠しい日かもしれませんね。クリスマスとは、神様であったイエスキリストが人間の姿になって人間のところにやってきたことをお祝いする日として始まったという説があります。クリスマス料理といえばローストチキンですが、アメリカでは、七面鳥が定番とされています。日本では、七面鳥が手に入らないのでローストチキンが定番になったといわれています。

『大晦日』月の最後の日を「晦日」と呼び、一年の最後の日を「大晦日」と呼ぶようになったといわれています。大晦日といえば、年越しそば。細く長く生きること、人生の長寿と幸福を願うなどの意味が込められているという説があります。

毎月のいろんな行事には、その国の歴史やいわれがあります。日本の食の伝統や風習を大切にしながら、たくさんの食材・食べ物に興味をもってもらえるように給食にも取り入れていきたいと思います。

