

10月



令和4年10月1日 北今泉保育園

園庭の桜の葉もすっかり落ちてしまいましたが、日中は気持ちのいい風が吹き秋空の下、とんぼを追いかけたり、バッタを捕まえたり、園庭を元気に走り回る子どもたちの声が響いています。

季候の良いこの時期に、戸外で思いっきり体を動かしたり、身近な自然と触れ合ったりするなど短い秋を満喫したいと思います。

行事予定

3日	月	安全点検・園内整備・身体計測(以)
4日	火	体育遊び(年長・年中)・身体計測(未)
5日	水	運動会予行演習
7日	金	お楽しみ給食・エコ保育
8日	土	運動会
11日	火	検尿容器配布
12日	水	避難訓練(火災)検尿(一次)
17日	月	安全点検・園内整備
18日	火	体育遊び(年長・年少)
20日	木	英語遊び
21日	金	年長児園外活動・交通指導
26日	水	歯科検診
28日	金	リズム・わらべ歌遊び



おたんじょうびおめでとう!

ひだか えま さん (2さい)
 やまじ ののか さん (2さい)
 まつおか こはる さん(4さい)
 いのもと あき さん (4さい)



運動会

日程 10月8日(土)
 場所 保育園園庭
 (雨天時・・・大久保小体育館)

※新型コロナウイルスの感染予防対策に、ご協力をお願い致します。

～お願い・お知らせ～

・21日(金)は、年長児園外活動を予定しています。詳細につきましては、改めてご案内致します。

・26日(水)は、歯科検診になっています。できるだけお休みしないようにして下さい。よろしく申し上げます。





・食育目標 体を動かし、食事を楽しもう！

10月10日は、「スポーツの日」。

スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願うことを趣旨とする国民の休日です。1964年10月10日に東京オリンピックが開催されたことを、記念し、同日が「体育の日」として制定され、その後、2000年の祝日法改正により毎年10月第2月曜日になり、2020以降「スポーツの日」に名称が変更されました。「スポーツの日」にちなんで、たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいものですね。



食品ロス削減月間

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨ててしまう食品のことです。食べ物を捨てることはもったいないことで、環境にも悪い影響をあたえてしまいます。食品ロスを減らすために家庭でできることは

- ・食品ロスが出ないように必要な量を購入する
- ・食べきれる分量を注文して食べ残しを出さない
- ・陳列されている賞味期限の順番に購入する

など、一人一人の行動が食品ロスを減らします。子どもさんと買い物に出かけた時など、食べ物を買いながらでもお話してみてください。

目によい食べ物

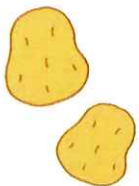
10月10日は目の愛護デー。ビタミンA・C、カロテンを多く含む食材など、目に良い物を食べましょう。ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンも目に良いとされています。つるつるとしたきれいな紫色のナスの皮にも抗酸化作用があるほか、目に優しいことで知られています。



10月メニュー【ポテトもち】の作り方

材料(子ども一人分・二個分量です)

作り方



- | | |
|-------------|---------------------------------|
| じゃがいも・・・60g | ①じゃがいもの皮をむいて2cm角に切り、ゆでる。 |
| 片栗粉・・・5g | ②①をつぶし、片栗粉と油を加えて混ぜ合わせ、小判型に成形する。 |
| 油・・・2g | ③②を180℃に余熱したオーブンで10分ほど焼き、 |
| バター・・・2g | 溶かしたバターとしょうゆを混ぜ合わせたタレを塗る。 |
| しょうゆ・・・2g | *フライパンやホットプレートで焼いてもOKです。 |



げんきだより



令和4年
10月



10月10日は 目の愛護デー



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。

その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。

現在はスマホ、タブレットの普及に伴い、子どもたちがスマホなどを手に取る機会もあるかと思えます。しかし、長時間のスマホの使用は、子どもたちの健康にあらゆる影響を与える可能性があります。

自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることで子どもさんの視力を育てていきましょう。

こんな見方は危険信号！

- テレビや絵本に近づいて見る
- 明るい戸外でまぶしがる
- 目を細めて見る
- 上目遣いに物を見る
- 目つきが悪い、目が寄っている
- 見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

このような症状がみられると斜視や弱視などの可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけてみてください。



スキンケアのポイント

(入浴時の注意点)

- 子どもさんの皮膚はとてもデリケートなので、大人が気持ちよく感じるお湯の温度でも、子どもさんには熱すぎることがあります。
- 熱すぎるお湯に長時間浸かると、皮膚の表面の脂が洗い流されて肌が乾燥しやすくなり、かゆみの原因にもなります。
- 38～40℃を目安としたぬるめの温度設定にしましょう。また、洗浄力の強い石鹸やボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させてしまうので、洗浄力がゆるやかで刺激の弱いものを少量、よく泡立ててから手で優しく使いましょう。

手洗い頑張っています！



「かめさん、かめさん」と歌いながら、手の甲もしっかり洗います♪

洗い残しやすい指先もきれいに洗っています♪



手首も忘れず洗います♪

感染症情報

新型コロナウイルス感染症の報告が多くみられました。また、ヒトメタニューモウイルス感染症、ウイルス性胃腸炎、手足口病の報告も出ています。これからの時期はインフルエンザの流行シーズンに入る可能性もあります。手洗いうがい、マスクの着用(可能な場合)、体調がすぐれない時は人の集まる場所に行くのを控えるなど、各ご家庭で感染予防行動をお願いいたします。