



2月の園だより

令和6年
2/1 発行
社会福祉法人
ペリー福祉会
ペリー保育園
857-2765

このたび、1月1日(月)に発生した石川県能登地方を震源とする地震(令和6年能登半島地震)において、犠牲になられた方々に深く哀悼の意を表するとともに、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げ、被災地における復旧・復興活動などにご尽力されている方々に深く敬意を表します。

さて、生活発表会がいよいよ2月10日土曜日に行われます。子ども達が笑顔で参加できるよう考慮して楽しみたいと考えています。また、19日(月)から始まる個人面談では、子ども達の成長や、これまでの頑張り等、短い時間ですが次年度へ繋げるため、ご参加どうぞよろしくお願い致します。

子ども一人ひとりが、出来ることを増やしながら、成長していけるよう保育・教育にも創意工夫していることをご理解ください。保護者の皆様も一緒に子どもの事を考えてみませんか。

今月も保護者の皆様のご理解・ご協力をよろしくお願い致します。



今月の目標

「安定」

心身の健康に留意し、基本的生活習慣を確認する

今月の歌と体操

うた：豆まき・たきび

体操：げんきに1.2.3.・鬼のパンツ

3月の予定表



1日(金) ひな祭りお茶会

(着物や晴れ着で楽しめます。)

13日(水) 3月生まれ お誕生会

23日(土) 卒園式(卒園児のみ)

25日(月)～28日(木) 進級クラス体験

29日(金) 30日(土) 次年度準備

※家庭保育のご協力をお願いします。

2月の予定

スイミング(5日・19日・26日・29日)

体操教室(1日・8日・13日・15日・22日)

リトミック(27日)

2 金 節分

3 土 園外研修(研究発表)

6 火 発育測定

7 水 お弁当会

10 土 生活発表会

12 月 建国記念日(振替休日)

14 水 避難訓練

17 土 厨房設備清掃

19～3/1 個人面談週間

23 金 天皇誕生日

24 土 厨房機器清掃

28 水 お誕生会

2月献立表

社会福祉法人 ペリー保育園
栄養士 平良裕子

2024年

日	曜日	献立	＜きいろ＞ 熱と力になるもの	＜あか＞ 血や肉や骨になるもの	＜みどり＞ 体の調子を整えるもの	3時おやつ	10時おやつ (3歳未満児)	
1	木	雑穀ごはん、和風ハンバーグ、 ポテトサラダ、もずくのみそ汁、 オレンジ	米、じゃが芋、 マヨネーズ、雑穀、 バター、パン粉、油	牛乳、豚肉、豆腐、 みそ、かつお節	オレンジ、もずく、たまねぎ、 だいこん、きゅうり、コーン、 葉ねぎ、いちご	牛乳 マッシュルーム	源氏パイ	
2	金	＜節分の日メニュー＞ 手巻き寿司、チキンの照焼き、 けんちん汁、みかん	米、さつまい、里芋、 マヨネーズ、三温糖、 片栗粉、油	牛乳、卵、鶏肉、 大豆、ツナ、みそ、 かつお節、油揚げ	みかん、にんじん、きゅうり、 だいこん、ごぼう、しめじ、 コーン、のり、葉ねぎ、 サニーレタス	牛乳 大豆の甘辛揚げ	ウエハース	
3	土	園内研修(全職員参加)の為、お弁当をお願いします					麦茶 お菓子	せんべい
5	月	みそラーメン、しゅうまい、 浅漬け、グレープフルーツ	中華めん、米、 ごま油	牛乳、豚肉、みそ、 チーズ、なると、 糸けずり、シュウマイ	グレープフルーツ、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、もやし、 にんじん、コーン、にら、 こんぶ、きくらげ	牛乳 チーズおかか おにぎり	マリー	
6	火	黒米ごはん、手羽元の煮付け、 からし菜炒め、 なめこのみそ汁、バナナ	米、ロールパン、 三温糖、油、黒米、 黒砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、 みそ、ツナ、きな粉、 かつお節、お味噌汁	バナナ、なめこ、からしな、 たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳 揚げパン	小魚	
7	水	お弁当会  ♪お弁当楽しみだね♪					牛乳 野菜プリッツ (小麦粉、三温糖、 にんじん、サニーレタス)	胚芽クラッカー
8	木	きびごはん、魚のキャロット焼き、 ナスのみそ炒め、 ほうれん草のみそ汁、りんご	米、おろしキャロット、 マヨネーズ、きび、 グラニュー糖、パン粉、 オリーブ油、三温糖	牛乳、白身魚、みそ、 豚肉、厚揚げ、 チーズ、かつお節	りんご、なす、ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、こまつな、 えのきたけ、サニーレタス、昆布	牛乳 小松菜チーズ 蒸しパン	かむかむ昆布	
9	金	麦ごはん、冬野菜カレー、 カットコーン、 プチプチスープ、オレンジ	米、さつまい、 押麦、ごま	牛乳、鶏肉	コーン、オレンジ、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、わかめ、 カリフラワー、だいこん、 グリーンピース	牛乳 わかめおにぎり	ビスコ	
10	土	 生活発表会 						
12	月	建国記念日振替休日						
13	火	麦ごはん、ヌンクー小、 納豆和え、心のみそ汁、オレンジ	うどん、米、押麦、 片栗粉、麩、三温糖	牛乳、納豆、豚肉、 厚揚げ、かまぼこ、 みそ、鶏肉、かつお節	オレンジ、だいこん、はくさい、 ほうれんそう、たまねぎ、 こまつな、にんじん、白ねぎ、 しいたけ、わかめ、のり	牛乳 あんかけうどん	リッツ	
14	水	玄米ごはん、ハート型ハンバーグ、 アスパラソテー、 南瓜ポタージュ、いちご	米、玄米、バター、 グラニュー糖、 小麦粉	牛乳、ハンバーグ、 卵、チーズ、 ベーコン(無添加)	かぼちゃ、たまねぎ、いちご、 アスパラガス、パプリカ、 コーン、サニーレタス	＜バレンタイン＞ 牛乳 ハートクッキー 	せんべい	
15	木	きびごはん、魚の甘酢あんかけ、 カリカリきゅうり、 ワナンスープ、りんご	米、ワナンの皮、 油、きび、片栗粉、 三温糖、ごま油	牛乳、白身魚、 豚肉、糸けずり	りんご、きゅうり、たまねぎ、 もやし、にんじん、こまつな、 パプリカ、しいたけ	牛乳 ゆかりおにぎり	ウエハース	
16	金	豚丼、さつまいサラダ、 絹ごし豆腐のみそ汁、バナナ	米、さつまい、 こんにゃく、押麦、 マヨネーズ、三温糖	牛乳、豚肉、豆腐、 みそ、チーズ、 油揚げ、かつお節	バナナ、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、グリーンピース、 ブルーベリー、わかめ	牛乳 プリン	野菜ビスケット	
17	土	厨房機器清掃の為、お弁当をお願いします					麦茶 お菓子	源氏パイ
19	月	雑穀ごはん、鮭のチーズ焼き、 きんぴらごぼう、豚汁、りんご	じゃが芋、米、 さつまい、雑穀、 油、三温糖、ごま	牛乳、さけ、豚肉、 ウインナー(無添加)、 チーズ、かつお節	りんご、ごぼう、にんじん、 だいこん、コーン、葉ねぎ、 サニーレタス	牛乳 ジャーマンポテト	胚芽クラッカー	
20	火	チンジャオロースーパ、 わかめときゅうりの和え物、 白菜の中華スープ、グレープフルーツ	米、食パン、三温糖、 押麦、バター、 ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、 卵、豆腐	グレープフルーツ、たまねぎ、 ピーマン、はくさい、きゅうり、 だけのこ、わかめ、しいたけ	牛乳 フレンチトースト	ビスコ	
21	水	黒米ごはん、島豆腐の肉みそかけ、 ほうれん草のおひたし、 里芋のみそ汁、バナナ	米、里芋、小麦粉、 油、三温糖、黒米	牛乳、豆腐、卵、 白身魚、豚肉、 みそ、かつお節	バナナ、ほうれんそう、 にんじん、しめじ、葉ねぎ	牛乳 魚の天ぷら	マリー	
22	木	きびごはん、卵のソテー、 きのこソテー、 トマトスープ、オレンジ	米、じゃが芋、 きび、バター、 ごま油	牛乳、卵、鶏肉、 ベーコン(無添加)、 糸けずり	オレンジ、たまねぎ、トマト、 しいたけ、エリンギ、にんじん、 ほうれんそう、しめじ、 えのきたけ、サニーレタス	牛乳 焼きおにぎり	小魚	
23	金	天皇誕生日						
24	土	厨房機器清掃の為、お弁当をお願いします					麦茶 お菓子	せんべい
26	月	中華丼、パンパンジー、 中華風ゆし豆腐、オレンジ	米、食パン、ごま、 押麦、マヨネーズ、 三温糖、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏肉、 豚肉、しらす干し	オレンジ、はくさい、にんじん、 きゅうり、たまねぎ、とうがんと、 だけのこ、葉ねぎ、きくらげ	牛乳 じゃこトースト	ビスコ	
27	火	麦ごはん、納豆みそ、 卵の香味焼き、干切りイリチー、 レタスと油揚げのみそ汁、りんご	じゃがいも、米、油、 こんにゃく、押麦、 片栗粉、三温糖	牛乳、みそ、豚肉、 納豆、かつお節、 油揚げ、ツナ	りんご、レタス、切干大根、 にんじん、サニーレタス、 葉ねぎ、こんぶ	牛乳 フライドポテト	ウエハース	
28	水	＜誕生会メニュー＞ミートソースパスタ、 ブロッコリーサラダ、型抜きチーズ、 マッシュルーム、グレープフルーツ	スパゲティ、バター、 豆乳パスタ、三温糖	豚肉、チーズ、 ベーコン(無添加)、 大豆	グレープフルーツ、マッシュルーム、 ブロッコリー、にんじん、 たまねぎ、トマト、ピーマン	ぶどうジュース 豆乳プリンタルト	せんべい	
29	木	雑穀ごはん、さばのみそ煮、 タマナーチャンプルー、 大根のみそ汁、りんご	米、もち米、雑穀、 三温糖、ごま油	牛乳、さば、みそ、 豚肉、ツナ缶、 かつお節	りんご、だいこん、キャベツ、 もやし、にんじん、だけのこ、 えだまめ、わかめ、しいたけ	牛乳 中華おこわ	かむかむ昆布	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。

☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願いいたします。



2月 給食だより

社会福祉法人
ペリー保育園

栄養士 平良裕子

2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

<お知らせ>

2024年2月17日(土)
2024年2月24日(土)

は、厨房機器専門の清掃業者による清掃の為、給食室が使えません。登園される方は、お弁当をお願いします。

厨房設備を整えて、安心安全で美味しい給食を提供していきたいと思っておりますので、ご協力よろしくお願いします。

うれしい効能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえば大根・白菜・ねぎ・ほうれん草・春菊など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱい。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

●白菜…淡泊でほかの食材との調和が良く、煮込むほどにうま味アップ！ビタミンCや食物繊維など様々な成分を含んでいます。

●ほうれん草…鉄分が豊富

●大根…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

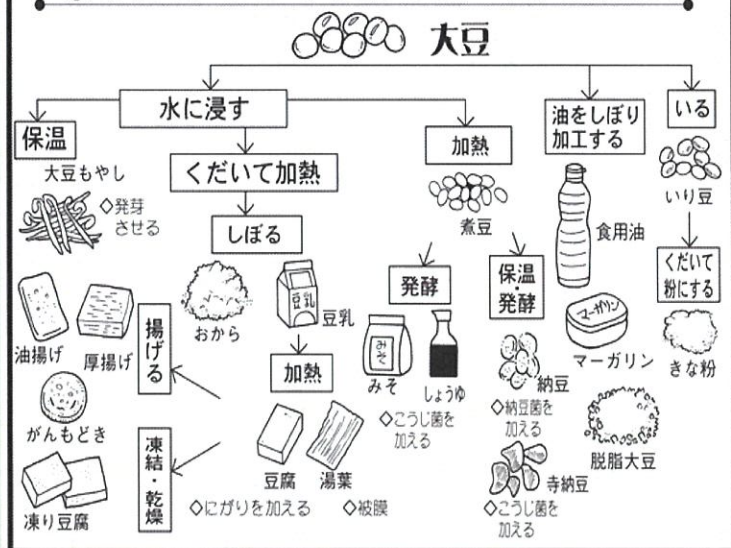


節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

2024年の方向は
「東北東」

大豆からつくられる食べ物大集合!!



<はちみつシーカーサート> 8枚切2枚(4人分)



- ・食パン8枚切…2枚
- ・無塩バター…大さじ1+1/2(16g)
- ・はちみつ…小さじ1(28g)
- ・シーカーサー果汁100%…小さじ1(3g)

【作り方】

- 1、バターは溶かして、パンに塗る
- 2、はちみつ、シーカーサー果汁を合わせ、1に塗る
- 3、トースターなどで焼いたら半分にカットして完成です。

※はちみつ、シーカーサーはたっぷり塗るとおいしいですよ！

※はちみつは、1歳未満の乳児には食べさせないでください。



2月離乳食献立表



社会福祉法人
ベリー保育園
栄養士 平良裕子

2024年

回食		1回食(午前)		補食(午後)		回食		1回食(午前)		補食(午後)	
月齢		9・10・11ヶ月		9・10・11ヶ月		月齢		9・10・11ヶ月		9・10・11ヶ月	
固さの目安		歯ぐきでつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ		固さの目安		歯ぐきでつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ	
		バナナ位(荒みじん切り)		バナナ位(荒みじん切り)				バナナ位(荒みじん切り)		バナナ位(荒みじん切り)	
		献立名		材料				献立名		材料	
1	木	軟飯 ハンバーグ ポテトサラダ もずくのみそ汁 オレンジ		米、豚肉、玉ねぎ、 豆腐、じゃが芋、 きゅうり、コーン、 もずく、オレンジ		・青のりおじや (米、青のり)		16	金	豚丼(軟飯) さつま芋が 鍋ごし豆腐 バナナ	
2	金	軟飯 鶏肉の煮つけ スティック野菜 けんちん汁 みかん		米、鶏肉、きゅうり、 にんじん、里芋、 大根、ごぼう、 しめじ、みかん		・ゆかりおじや (米、ゆかり)		17	土	厨房内清掃の為、市販品対応となります。	
3	土	野菜おじや かぼちゃ煮 豆腐のみそ汁 オレンジ		米、にんじん、 玉ねぎ、ツナ、 ほうれん草、 かぼちゃ、豆腐、 わかめ、オレンジ		・鶏おじや (米、鶏肉)		19	月	軟飯 鮭の煮つけ ほうれん草炒め 豚汁 煮りんごスライス	米、鮭、ほうれん草、 にんじん、豚肉、 大根、さつま芋、 りんご
5	月	煮込みうどん ぶかし芋 浅漬け オレンジ		うどん、豚肉、 キャベツ、にんじん、 玉ねぎ、コーン、 さつま芋、きゅうり、 オレンジ		・おかかおじや (米、かつお節)		20	火	チンジャオロース丼 (軟飯) カリカリきゅうり 白菜のスープ オレンジ	米、豚肉、ピーマン、 玉ねぎ、きゅうり、 白菜、豆腐、 しいたけ、オレンジ
6	火	軟飯 手羽元の煮付け 小松菜の炒め なめこのみそ汁 バナナ		米、鶏肉、小松菜、 玉ねぎ、にんじん、 ツナ、なめこ、 豆腐、バナナ		・かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)		21	水	軟飯 島豆腐の肉みそかけ ほうれん草のおひたし 里芋のみそ汁 バナナ	米、豆腐、豚肉、 ほうれん草、 にんじん、里芋、 しめじ、バナナ
7	水	野菜おじや 鶏肉の煮付け ふのみそ汁 バナナ		米、ツナ、にんじん、 玉ねぎ、グリンピース、 鶏肉、ふ、わかめ、 バナナ		・にんじんおじや (米、にんじん)		22	木	軟飯 手羽元の煮付け きのこソテー トマトスープ オレンジ	米、鶏肉、えのき、 しいたけ、しめじ、 エリンギ、にんじん、 玉ねぎ、トマト、 オレンジ
8	木	軟飯 魚の煮つけ なすのみそ炒め ほうれん草のみそ汁 煮りんごスライス		米、白身魚、なす、 玉ねぎ、にんじん、 豚肉、ほうれん草、 えのき、りんご		・小松菜おじや (米、小松菜)		23	金	天皇誕生日	
9	金	軟飯 野菜煮 コーン 野菜スープ オレンジ		米、鶏肉、さつま芋、 大根、玉ねぎ、 にんじん、グリンピース、 コーン、キャベツ、 鶏肉、オレンジ		・わかめおじや (米、わかめ)		24	土	厨房内清掃の為、市販品対応となります。	
10	土	生活発表会						26	月	中華丼(軟飯) パンパンジー ゆし豆腐 オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、 にんじん、白菜、 鶏肉、きゅうり、 豆腐、オレンジ
12	月	建国記念日振替休日						27	火	軟飯 レバーの煮つけ 千切りイリチー ゆずのみそ汁 煮りんごスライス	米、豚肉、大根、 昆布、にんじん、 レタス、りんご
13	火	軟飯 マシク小 納豆和え ふのみそ汁 オレンジ		米、豚肉、大根、 にんじん、しいたけ、 小松菜、納豆、 ほうれん草、ふ、 わかめ、		・あんかけうどん (うどん、鶏肉、 白菜、玉ねぎ、 にんじん)		28	水	ミートソースパ ンパンジー アスパラが 野菜スープ オレンジ	スパゲティ麺、豚肉、 にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、トマト、 ブロッコリー、 ほうれん草、オレンジ
14	水	軟飯 鶏肉の煮つけ アスパラソテー かぼちゃスープ いちご		米、鶏肉、アスパラ、 玉ねぎ、ピーマン、 コーン、かぼちゃ、 いちご		・おかかおじや (米、かつお節)		29	木	軟飯 魚の煮つけ タマナーチャンプルー 大根のみそ汁 煮りんごスライス	米、白身魚、 キャベツ、にんじん、 ツナ、大根、 わかめ、りんご
15	木	軟飯 魚の煮つけ カリカリきゅうり 野菜スープ 煮りんごスライス		米、白身魚、 きゅうり、豚肉、 にんじん、もやし、 小松菜、りんご		・ゆかりおじや (米、ゆかり)					

※厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

2月 給食だより

～離乳食～

社会福祉法人
ペリー保育園

栄養士 平良裕子

2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



朝ごはんを食べよう

成長期に必要な鉄分・たんぱく質は、乳汁(母乳または育児用ミルク)だけでは不足してきます。特にお母さんからもらい貯めていた鉄分は、生後6か月頃からなくなってしまい、貧血に注意が必要です。3回食が始まったら、ミルクだけでなく、しっかり朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんは一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また、1回の量があまり多く食べれない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べて登園しましょう。

うれしい効能

たっぷりの冬野菜

冬野菜といえば大根・白菜・ねぎ・ほうれん草・春菊など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱい。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷりと食べましょう。

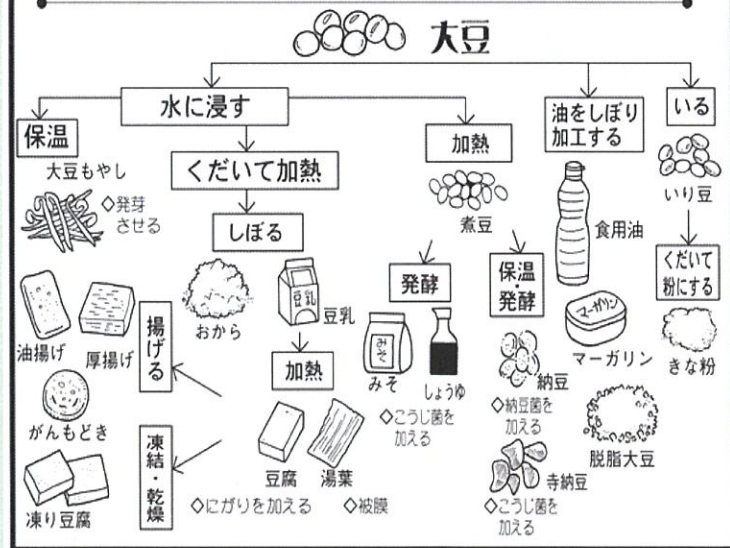
- 白菜…淡泊でほかの食材との調和が良く、煮込むほどにうま味アップ！ビタミンCや食物繊維など様々な成分を含んでいます。
- ほうれん草…鉄分が豊富
- 大根…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

2024年の方角は
「東北東」

大豆からつくられる食べ物大集合!!



＜にんじんサラダ＞ 離乳食1人、大人2人分

- ・にんじん…150g(大きい1本)
- ・ツナ缶…15g
- ・離乳食用…しょうゆor糸削り
- ・お好みのドレッシング…適量

【作り方】

- 1 にんじんはシリシリ(千切り)にし、少し歯ごたえが残るくらいに茹で、水気をきる
- 2 ツナ缶は、油切りする。
- 3 にんじん・ツナを和え、離乳食分を取り分け、少しのしょうゆか糸削りで和える。
大人はお好みのドレッシングで和えて完成です♪



ほけんだより



年始に発生した石川県能登半島沖地震から早くも1ヶ月が経とうとしています。遠く離れていても、何かできることはあるのかな？ と考えると共に、日々の暮らしを丁寧に、安心して過ごせる事に感謝していきたいですね。

さて、上空の寒気が下り、沖縄も身震いするほどの寒さで体調を崩している子、インフルエンザに罹った子が今年は特に多く見られ心配です。日常の感染対策や衛生管理を行っていても、あっという間に感染症は広がっていきます。

感染を成立させないためには、感染源を「持ち込まない」「持ち出さない」「拡げない」という3原則を意識することで最小限にすることができますよ。子ども達が楽しみに待っている発表会を元気に迎えられるよう、冬の体調管理をしっかりと行っていきましょう。



豆まき、ちょっと工夫しましょう

2月3日は節分です。楽しい行事ですが、いり豆は窒息の原因となりやすく、のどにつまらせたり、誤嚥が生じることがあります。3歳頃まではその危険があるために、食べる際は大人が目を見守らないようにしましょう。

豆を食べるときは……

★落ち着いて食べる（きちんと座って、大人の目の前で見守りながら少しずつ食べさせましょう。）

★水分と一緒に取る（のどをうるおして、飲み込みやすくしましょう。）

こんなものにも要注意！



実は色にも意味がある!?

鬼の色にも意味があるんですよ～

- ・赤…食欲、欲望、渴望
- ・青…瞋恚（しんい）、悪意、憎しみ、怒り
- ・緑…惛沈睡眠、倦怠、眠気、不健康
- ・黒…疑、愚痴、疑いの心
- ・黄（白）…掉挙悪作、心の浮動、後悔、甘え、我執



今年はどんな鬼を退治しますか？

おう吐で汚れた服を消毒するときは……

冬はノロウイルスやロタウイルスによる「ウイルス性胃腸炎」が流行しやすい季節です。国内での感染流行を防ぐために、吐物や下痢便などで汚れた衣類は洗わず、密封してお返ししています（厚生労働省「感染症対策ガイドライン」に掲載）。ご家庭で消毒・洗濯をしていただくようご協力を宜しくお願いします。

① 手袋とマスクをつける

素手で触れないよう、使い捨ての手袋を着用しましょう。口から感染することもあるため、マスクをつけておくとう安心です。

② 換気しながら開封する

吐物に含まれたウイルスが乾燥し、体内に入ると感染することがあるため、必ず換気ができる場所で袋を開けましょう。

③ 汚れを取り除く

汚れはペーパーなどでふき取ります。取り除いた汚れにはウイルスが含まれている恐れがあるため、ペーパーはポリ袋を二重に密封して捨てましょう。

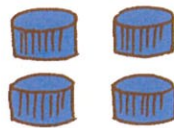
④ 消毒液を作る

塩素系消毒液を 0.1% の濃度に薄めます。製品に記載されている希釈方法を守りましょう。

目安は……



水 1L



消毒薬原液ペットボトルのキャップ4杯（製品濃度 6% の場合）

注意

色落ちします！

塩素系消毒薬は、衣類につくと色落ちします。色落ちさせたくない場合は、85度以上の熱湯に1分間つける方法もあります。スチームアイロンの蒸気も有効です。

⑤ 消毒液にしっかり浸す



消毒液が行き渡るよう衣類を広げ、しっかり消毒液に浸します。

⑥ ほかのものと分けて洗濯する

消毒が終わったら、他の衣類と分けて洗濯します。

⑦ 手などをよく洗う

処理に使った使い捨て手袋やマスクはポリ袋に密封して捨て、最後に手を流水とせっけんよく洗いましょう。

水ぼうそうは、帯状疱疹の原因にも

水ぼうそうは、水痘・帯状疱疹ウイルスが原因で起こります。

全身に発疹ができ、やがて水ぶくれ(水疱)からかさぶたに変化します。治った後もウイルスが体内に残り、帯状疱疹という病気を引き起こすことがあります。

予防接種を受けずに水ぼうそうにかかる
と、体調が悪くなったりして免疫が落ちた
ときに、ウイルスが暴れだし、帯状疱疹を起
こします。予防接種を受けると、水ぼうそう、
帯状疱疹の両方を防ぐことができます。

本人を
守る



みんなを
守る

水ぼうそうは、妊娠中の女性がかかると、胎
児に影響を及ぼすことがあります。みんなが
予防接種を受けて流行を防ぐことは、多く
の人を守ることに繋がります。

高熱の後、 発しんが出る 突発性発疹

2歳くらいまでに多くの子がかかります。0歳代に初
めての高熱にびっくりしたら、突発性発疹だった…と
いうケースが多いようです。1回だけと思われがちで
すが、複数回かかることもあります。

3日くらい熱が続く

突然 38~39 度の高熱が出ます。鼻水や咳
などの症状はなく、熱のわりに元気なのが特
徴です。水分をしっかりととり、汗をこまめに拭い
て、気持ちよく過ごせるようにしましょう。

注意

突然の高熱は、熱性
けいれんを引き起こすこ
とがあります。

ポツポツが出る

熱が下がると、赤い発疹がお
腹や背中に出てきます。この発
疹が出て初めて突発性発疹と
わかります。

登園の目安…熱が下がり、機嫌がよく、全身
状態が良いこと。
登園には、**登園届**が必要です。

人の体温はなぜ36度？

健康的な体温は 36.5~36.8 度。
この体温を保てることで、
☆動脈が酸素や栄養を運ぶ
☆静脈によって二酸化炭素、老廃物を排出
☆代謝酵素の活性化
☆免疫細胞の活性化
など、健康を保つことが可能なのです。

しかし、36度以下になってしまうと…

- 😞 自律神経の乱れ
 - 😞 肩こり
 - 😞 腰痛
 - 😞 関節痛
 - 😞 手足のしびれ
 - 😞 古傷がうずく
 - 😞 感染症
- などが発生しやすくなってしまいます。

異物・危険物を 飲んでしまったとき

食べ物以外のものを口から飲み込んでしまう事を「誤飲」といい、頻繁に発生
している子どもの事故です。誤飲の危険があるものは、子どもの手の届く範囲
に置かないことが基本ですが、ティッシュペーパーやポリ袋、せっけん、電池な
どの生活用品の管理にも注意が必要です

誤飲発生リスト

- ・紙(ティッシュペーパー、新聞紙など) ・シール ・電池 ・金属製品
- ・シャボン玉液 ・医薬品 ・たばこ ・ビー玉 ・硬貨 ・プラスチック製品
- ・ペットボトルのふた ・ゴムボール(小) ・おもちゃ(部品を含む) など

注意

誤飲によって窒息したり、消化管が傷ついたり、消化管
に穴が開いてしまう場合もあります!!

子どもの口の大きさを確認

3歳の子どもの口の大きさは約 4 cm。これより小さなものは全て飲み込
んでしまうと考えましょう。トイレトペーパーの芯の直径がほぼ同じ大き
さなので、目安にしてみましょう。

(財)日本中毒情報センター/中毒110番

(つくば) **029-852-9999**

(24時間365日受付)

(大阪) **072-727-2499**

(24時間365日受付)

特に気をつけたいもの

□ 薬のプラスチックシート

⇒消化管を傷つける。

□ ボタン電池

⇒短時間のうちに消化管に潰
瘍をつくったり、穴をあける。
場合によっては命の危険も。

□ 水でふくらむビーズ (芳香剤、消臭剤、園芸用品 などに使用されている)

⇒体内で数倍にふくらみ、腸
閉塞の原因に。



今月の名言

幸せだから笑うんじゃないよ。
笑うから幸せになるんじゃない

ちびまる子ちゃんのおばあちゃん

ちびまる子ちゃんより