



令和6年
11/1発行
社会福祉法人
ペリー福祉会
ペリー保育園
857-2765

11月8日は二十四節気の立冬、朝夕、冬の気配が感じられる頃、沖縄ではまだ気温の高い日が続きます。冬支度と共に、洋服などのサイズ変更から、こどもの身体的・精神的な成長が見えてきたのではないのでしょうか。10月の運動会でも、子どもの笑顔と達成感にあふれ、ひと回りもふた回りも大きく成長を感じることができました。また10月31日は、キッズ見守り隊とハロウィーンを合わせて行う予定です。(10月28日現在)しかし、台風接近の為、雨天の際は、室内にて「ハロウィーンファッションショー」を行う予定です。

季節の変わり目は、細心の注意を行いながら子ども・保育者の健康も守りながらの保育となります。夏の疲れや免疫力の弱い子どもの病気(咳・鼻水・下痢・発熱等)から守る為に早めの対応と家庭保育などのご協力をお願いします。11月3日は文化の日、首里文化祭や地域の文化的行事やお祭りがありません。伝統文化継承、種まきとしての体験するのもいいですね。

今月も保護者の皆様と協働で、楽しく有意義な保育園生活となりますようご協力をよろしくお願いします。



今月の目標

「冒険」

全身を使った遊びを展開する

今月の歌・リズム

まっかな秋・まつぼっくり・こおろぎ

エビカニックス・ドーナツのうた

11月の行事

【文化の日】(日本国憲法制定の日)

県立博物館など無料になる施設がありますので、親子で文化の日を楽しんではいかがでしょうか。

【七五三】(子どもの健やかな成長を願って)

七五三は、子どもの成長の報告と感謝を神社やお寺に祈願するお参りの行事です。男の子は5歳から袴を女の子は7歳から固い帯に変えることが正式な由来だそうです。

園としては全園児の健康を御祈願申し上げます。

【勤労感謝の日】(勤労=働くこと・感謝=ありがとう)

親子で働くこと、人と仕事について、考えてみましょう。

11月の予定

スイミング教室(6日・11日・18日・25日)

体操教室(7日・14日・21日・28日)

リトミック(12日・26日)

1	金	発育測定
2	土	園内研修・安全点検日・害虫駆除
3	日	文化の日
4	月	振替休日
13	水	避難訓練
15	金	七五三・お弁当会
20	水	キッズ見守り隊
23	土	勤労感謝の日
27	水	お誕生会

健康診断日の変更

※11月予定の健康診断、歯科健診12月3日

内科健診12月4日に変更になりました。

11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	朝のおやつ (3歳未満児)	
1	金	二色丼、 浅漬け、秋のけんちん汁、 グレープフルーツ	米、食パン、里芋、 さつまいも、三温糖、 押麦、ノイグ マネー、 ごま	牛乳、鶏肉、みそ、 かつお節、油揚げ	グレープフルーツ、きゅうり、 ほうれんそう、にんじん、コーン、 ごぼう、しめじ、葉ねぎ、こんぶ	牛乳 コーンマヨトースト	野菜ビスケット	
2	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	マリー
4	月	文化の日振替休日						
5	火	もすく丼、ごぼうサラダ、 ほうれん草のみそ汁、りんご	米、黒砂糖、押麦、 グラニュー糖、片栗粉	牛乳、豚肉、小豆、 豆腐、みそ、かつお節	りんご、もすく、にんじん、 ごぼう、たまねぎ、ほうれんそう、 きゅうり、ピーマン、コーン、レーズン	牛乳 ぜんざい	リッツ	
6	水	きびごはん、チキン南蛮、 チンゲン菜炒め、 ワタンスープ、オレンジ	米、食パン、きび、バター、 アツ(卵不使用)、ツナの皮、ノイグ マネー、片栗粉、 三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉	オレンジ、チンゲンサイ、にんじん、 キャベツ、もやし、こまつな、 たまねぎ、しいたけ	牛乳 フレンチトースト	胚芽クラッカー	
7	木	麦ごはん、煮込みハンバーグ、 コールスロー、 マカロニスープ、みかん	米、マカロニ、押麦、 ノンエッグマヨネーズ、 パン粉、三温糖、油	牛乳、豚肉、豆腐、 鶏肉、糸けすり	みかん、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、マッシュルーム、コーン、 ほうれんそう、しめじ、うめ干し	牛乳 梅おかかおにぎり	源氏パイ	
8	金	黒米ごはん、魚のもみじ焼き、 ほうれん草のおひたし、 大根のみそ汁、バナナ	米、黒米、パン粉、 ホットケーキミックス、 バター、 ノンエッグマヨネーズ	牛乳、白身魚、みそ、 かつお節、油揚げ	ほうれんそう、バナナ、 だいこん、にんじん、葉ねぎ	牛乳 ココアスコーン	ビスコ	
9	土	わかめうどん、 ふかし芋、オレンジ	うどん、さつまいも	鶏肉、かつお節	オレンジ、にんじん、 たまねぎ、わかめ	麦茶 お菓子	野菜ビスケット	
11	月	きびごはん、マーボー豆腐、 カリカリきゅうり、 春雨スープ、オレンジ	米、小麦粉、バター、 はるさめ、きび、 グラニュー糖、 片栗粉、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、 鶏肉、チーズ、 みそ、糸けすり	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、こまつな、 にら、しいたけ	牛乳 チーズサブレ	マリー	
12	火	肉野菜そば、 ちくわゆかり焼き、バナナ	沖縄そば、米、ごま、 小麦粉、油、三温糖	牛乳、ちくわ、 豚肉、みそ	バナナ、キャベツ、もやし、 にんじん、きくらげ	牛乳 みそ焼きおにぎり	せんべい	
13	水	雑穀ごはん、さばのみそ煮、 ポテトサラダ、 白菜のみそ汁、柿	米、じゃが芋、麩、 ノイグ マネー、 バター、雑穀、 グラニュー糖、三温糖	牛乳、さば、 みそ、かつお節	かき、はくさい、きゅうり、 しめじ、コーン(紙パック)	牛乳 ふのラスク	源氏パイ	
14	木	玄米ごはん、バーの加焼、 ブロッコリーサラダ、 ゆし豆腐、グレープフルーツ	米、ホットミックス、 玄米、ノイグ マネー、 オリーブ油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚肉、 大豆、みそ、かつお節	グレープフルーツ、ブロッコリー、 バナナ、にんじん、葉ねぎ	牛乳 バナナマフィン	リッツ	
15	金	お弁当会 お弁当楽しみだね					牛乳 マルト・ダ・マシ	野菜ビスケット
16	土	チャーハン、わかめスープ、 オレンジ	米、油、ごま	ツナ缶	オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン、 グリーンピース、わかめ	麦茶 お菓子	ビスコ	
18	月	麦ごはん、魚のチーズ焼き、 小松菜炒め、 もすくのみそ汁、りんご	プリン(卵不使用)、 米、押麦	牛乳、白身魚、豆腐、 みそ、チーズ、 ツナ缶、かつお節	りんご、こまつな、もすく、 たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳 プリン	胚芽クラッカー	
19	火	きびごはん、パンプキン、 バナナジュース、 冬瓜の中華スープ、オレンジ	米、小麦粉、さつまいも、 三温糖、油、きび、 片栗粉、ごま、三温糖	牛乳、豚肉、鶏肉	オレンジ、とうがん、たまねぎ、 ピーマン、きゅうり、たけのこ、 にんじん、こまつな、しいたけ	牛乳 さつまいもクッキー	かむかむ昆布	
20	水	きのこスパゲティ、 磯マヨネーズ和え、 トマトスープ、バナナ	スパゲティ、米、 ノンエッグマヨネーズ、 バター、ごま	牛乳、鶏肉、しらす、 ベーコン(無添加)、 ハム(無添加)、糸けすり	バナナ、たまねぎ、こまつな、 にんじん、マッシュルーム、 トマト、キャベツ、葉ねぎ、 のり、アーサ、こんぶ	牛乳 アーサおにぎり	ビスコ	
21	木	雑穀ごはん、揚げ出し豆腐、 にんじん炒め、 チムシンジ、なし	米、じゃが芋、片栗粉、 小麦粉、雑穀、油	牛乳、豆腐、白身魚、 豚肉、みそ、 ツナ缶、かつお節	なし、にんじん、だいこん、 たまねぎ、ピーマン、葉ねぎ、にら	牛乳 魚の天ぷら	せんべい	
22	金	麦ごはん、秋野菜カレー、 紫キャベツの甘酢和え、 ほうれん草のスープ、グレープフルーツ	米、食パン、さつまいも、 押麦、はちみつ、 バター、三温糖	牛乳、鶏肉、きな粉	グレープフルーツ、にんじん、 たまねぎ、レッドキャベツ、 しめじ、キャベツ、ほうれんそう、 かぼちゃ、コーン、グリーンピース	牛乳 きなこトースト	マリー	
23	土	勤労感謝の日						
25	月	玄米ごはん、酢鶏、 切干大根のナムル、 わかめの中華スープ、オレンジ	米、さつまいも、玄米、 三温糖、片栗粉、 ごま、はちみつ	牛乳、鶏肉	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、たけのこ、しいたけ、 白ねぎ、えのきだけ、切干大根、 パプリカ、ピーマン、わかめ	牛乳 スイートポテト	源氏パイ	
26	火	雑穀ごはん、豚肉の甘酢焼き、 マーミナーチャンプルー、 なめこのみそ汁、りんご	うどん、米、雑穀、 片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉、厚揚げ、 豆腐、みそ、鶏肉、 ツナ缶、かつお節	りんご、もやし、なめこ、 はくさい、にんじん、たまねぎ、 こまつな、葉ねぎ、白ねぎ、レモン	牛乳 あんかけうどん	リッツ	
27	水	＜誕生会メニュー＞黒米ごはん、 鮭の照焼き、紅白なます、 イナムドゥチ、みかん	食パン、米、 こんにゃく、 グラニュー糖、黒米	さけ、豚肉、みそ、 ホイップクリーム、 かまぼこ(卵不使用)、 かつお節	みかん、だいこん、バナナ、 にんじん、葉ねぎ、サニーレタス、 しいたけ、レモン	りんごジュース フルーツサンド	胚芽クラッカー	
28	木	きびごはん、バーベキュー、 ブロッコリーソテー、 マッシュルーム、グレープフルーツ	米、黒砂糖、 じゃがいも、くす粉、 きび、三温糖	牛乳、鶏肉、きな粉、 ウインナー(無添加)、 ベーコン(無添加)	グレープフルーツ、ブロッコリー、 マッシュルーム、にんじん、 たまねぎ、コーン	牛乳 くずもち	かむかむ昆布	
29	金	麦ごはん、肉じゃが、 納豆和え、ふのみそ汁、りんご	米、じゃが芋、 しらたき、もち米、 押麦、麩、ごま油、 三温糖	牛乳、納豆、豚肉、 みそ、かつお節	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、 にんじん、たけのこ、さやいんげん、 えだまめ、しいたけ、わかめ、のり	牛乳 中華おこわ	せんべい	
30	土	カレーライス、 ほうれん草スープ、オレンジ	米、じゃが芋	鶏肉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、グリーンピース	麦茶 お菓子	マリー	

☆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します。

11月離乳食献立表

社会福祉法人
ペリー保育園
栄養士 平良裕子

回食		1回食(午前)						補食(午後)	
月齢		5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)		7・8ヶ月		9・10・11ヶ月		7・8ヶ月	9・10・11ヶ月
固さの目安		トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状		舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)		歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)		舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
		献立名		献立名		献立名		献立名(材料)	
1	金					そぼろ丼(軟飯) カリカリきゅうり 秋のけんちん汁 オレンジ	米、鶏肉、にんじん、 ほうれん草、 きゅうり、里芋、 さつま芋、ごぼう、 にんじん、しめじ、 オレンジ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	
2	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)	
4	月	 文化の日振替休日 							
5	火					もずく丼(軟飯) スティック野菜 ほうれん草のみそ汁 煮りんご	米、もずく、豚肉、 にんじん、玉ねぎ、 ピーマン、コーン、 きゅうり、豆腐、 ほうれん草、りんご	・かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)	
6	水					軟飯 鶏肉の煮つけ チンゲン菜炒め ワンタンスープ オレンジ	米、鶏肉、豚肉、 チンゲン菜、 キャベツ、にんじん、 しいたけ、ワンタン、 もやし、小松菜、 オレンジ	・青のりおじや (米、青のり)	
7	木					軟飯 ハンバーグ コールスロー マカロニスープ みかん	米、豚肉、玉ねぎ、 豆腐、キャベツ、 にんじん、コーン、 マカロニ、鶏肉、 ほうれん草、みかん	・おかかおじや (米、かつお節)	
8	金	10倍がゆ 魚ペースト かつおだし汁	米 白身魚	全がゆ 魚の煮つけ おひたし 大根のみそ汁 バナナ	米、白身魚、 ほうれん草、 にんじん、大根、 バナナ	軟飯 魚の煮つけ おひたし 大根のみそ汁 バナナ	米、白身魚、 ほうれん草、 にんじん、大根、 バナナ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	
9	土	10倍がゆ 豆腐ペースト かつおだし汁	米 豆腐	わかめうどん ふかし芋 オレンジ	うどん、鶏肉、 わかめ、玉ねぎ、 にんじん、さつま芋、 オレンジ	わかめうどん ふかし芋 オレンジ	うどん、鶏肉、 わかめ、玉ねぎ、 にんじん、さつま芋、 オレンジ	・鮭おじや (米、鮭)	
11	月	10倍がゆ にんじんペースト かつおだし汁	米 にんじん	全がゆ マーボー豆腐 カリカリきゅうり 春雨スープ オレンジ	米、豆腐、鶏肉、 にんじん、玉ねぎ、 きゅうり、春雨、 鶏肉、小松菜、 オレンジ	軟飯 マーボー豆腐 カリカリきゅうり 春雨スープ オレンジ	米、豆腐、鶏肉、 にんじん、玉ねぎ、 きゅうり、春雨、 鶏肉、小松菜、 オレンジ	・ほうれん草おじや (米、ほうれん草)	
12	火	10倍がゆ ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 ほうれん草	野菜うどん かぼちゃの煮付け バナナ	うどん、鶏肉、 にんじん、キャベツ、 かぼちゃ、バナナ	肉野菜そば かぼちゃの煮付け バナナ	沖縄そば、豚肉、 にんじん、キャベツ、 もやし、かぼちゃ、 バナナ	・青のりおじや (米、青のり)	
13	水	10倍がゆ かぼちゃペースト かつおだし汁	米 かぼちゃ	全がゆ 魚の煮つけ ポテトサラダ 白菜のみそ汁 煮柿ペースト	米、白身魚、 じゃが芋、きゅうり、 白菜、しめじ、 柿	軟飯 魚の煮つけ ポテトサラダ 白菜のみそ汁 煮柿	米、白身魚、 じゃが芋、きゅうり、 白菜、しめじ、 柿	・おかかおじや (米、かつお節)	
14	木	10倍がゆ コーンペースト かつおだし汁	米 コーン	全がゆ 鶏肉の煮つけ アスパラガス ゆし豆腐 オレンジ	米、鶏肉、 ブロッコリー、 にんじん、豆腐、 オレンジ	軟飯 鶏肉の煮つけ アスパラガス ゆし豆腐 オレンジ	米、鶏肉、 ブロッコリー、 にんじん、豆腐、 オレンジ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	
15	金	10倍がゆ 豆腐ペースト かつおだし汁	米 豆腐	野菜おじや 豆腐の煮付け ふのみそ汁 オレンジ	米、ツナ、 にんじん、玉ねぎ、 グリーンピース、豆腐、 ふ、わかめ、 オレンジ	野菜おじや 豆腐の煮付け ふのみそ汁 オレンジ	米、ツナ、 にんじん、玉ねぎ、 グリーンピース、豆腐、 ふ、わかめ、 オレンジ	・小松菜おじや (米、小松菜)	

※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。

11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

23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭(にいなめさい)」でした。食べ物がどこからくるかを知り、それに感謝することも食育のひとつです。収穫の秋、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題にしてみてもいいかもしれません。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

想像してみよう！ 給食を支える人びと



おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。

感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、おいしくいただきましょう。

11月24日は「和食」の日



和食はユネスコ 無形文化遺産

2013年12月、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」が登録されました。日本には、多様な豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきたいですね。



< 味覚を育てる！心も身体も喜ぶ食事 >

★五味を意識した食事★

五味それぞれが異なる栄養素と関連しています。例えば、甘味はエネルギー源となる炭水化物、塩味はミネラル、酸味はビタミンC、苦味は食物繊維、うま味はタンパク質などです。五味には、それぞれ体にとって大切な役割があります。



★味覚を育てる食事支援★



1、接触頻度を増やす

苦味や酸味など、子どもが苦手な味を持つ料理でも、接触回数が増えると、嫌悪感が薄れていきます。これを「単純接触効果」と言います。子どもが一口でも食べることができれば良いのですが、難しければ見るだけでもOK。家族がおいしそうに食べている姿を見るだけでも効果があります。

2、同じ食品を繰り返し提供する

同じものを反復して摂取することで、安全が予測できるようになり、その安心感が嗜好性を生むと言われています。特に低年齢児は、嗜好が定着しやすいため、より早い段階で食べ慣れることをめざしましょう。

< ミニメロンパン > 12個分

- ・ホットケーキミックス粉・・・270g
- ・油・・・60g
- ・牛乳（豆乳）・・・60g



【作り方】

- 1、ホットケーキミックス粉と油を、ビニールの袋に入れ、こねる。ある程度もみ合わせたら、牛乳（豆乳）を加えて、まとめる。
- 2、生地を12個に分け、丸めます。
- 3、丸めた生地の表面に格子状の線を入れ、グラニュー糖をつける。
- 4、オーブンを180℃に予熱する。
- 5、180℃10分焼いて出来上がりです。

※ 卵アレルギー児は、ホットケーキミックス粉の原材料を確認の上使用してください。



ほけんだより



令和6年11月

社福 ベリー保育園

看護師 質数彩子

10月のうんどう会も終わり、もっと秋めいてくるかな?と、期待しましたが、この暑さ! 朝晩過ごしやすくなりましたが、しばらく暑さは続きそうですね。日中の活動でも子ども達は汗だくです!

子どもは代謝が良いとされていますが、これには成長ホルモンが関係しています。成長ホルモンは、脳の中にある「下垂体前葉」という場所から分泌され、骨格の成長やタンパク質合成を促してくれます。子ども達の体内では、成長ホルモンが盛んに分泌されるため、細胞が再生されるスピードも早く、新陳代謝も活発になっているのです。

季節の変わり目、特に秋は体調不良やカゼがとてもしばしば流行りやすい時期でもありますので、汗の拭きとりや着替え、手洗い・うがい、たっぷりと睡眠、栄養たっぷりの季節の食べ物を食べるなど、身近にできる予防から始めていきましょう。



11月は記念日がいっぱい!!

11月は児童虐待防止推奨月間!
児童相談所全国共通ダイヤル

1 8 9

※189 にかけてと近くの
児童相談所につながります。



11月12日
(いい皮膚を守ろう)

年間を通して保湿
をしっかりすることで
皮膚疾患の軽減が
できますよ。

11月8日
(いい歯を守ろう)



仕上げみがきしていますか? 上の
前歯の中央と上唇をつなぐヒダ(上
唇小帯)に歯ブラシが当たらないよ
うにすると痛みが軽減されます。

11月10日
(トイレの日)



トイレトレーニングは0歳
から始められます! 自立
心や信頼を育む重要な
過程ですよ。

知っておきたい 子どもの目のトラブル

目はとてもデリケート。何気なく触っただけでも、最近やウイルスが侵入する可能性があります。目の異常に気づいたら早めに病院を受診しましょう。

こんなときは要注意



目をこする
まばたきが多い

かゆい時や痛い時は、
無意識に目をこすった
り、まばたきが増えます。



涙でウルウルする
充血している

目を覆う結膜に炎症が
起こると、涙が増え
たり、充血したりします。



目ヤニが増える

涙や分泌物が増えるた
め、目ヤニも増加します。

流行性角結膜炎 (はやり目)

ウイルスが結膜に感染し、炎症を起こす病
気です。目ヤニが増えたり、充血したりす
るほか、黒目に白い膜が出来ることがあり
ます。
感染力が強く、うつりやすいため「はやり
目」とも呼ばれます。

おうちでは……

タオルや寝具を介してうつること
があるため、**タオルの共有は避け、
枕カバーやシーツをこまめに交換
しましょう。また、こまめに手を洗う
事も重要です。**

登園再開の目安 結膜炎の症状が消えたこと。

麦粒腫 (ものもらい)

まぶたに細菌が感染して、目の縁やまぶ
たが赤く腫れます。目がゴロゴロしたり、
痛みが出たりしますが、子どもはうまく言え
ません。まぶたが腫れている時や目をしき
りに触る時は早めに受診しましょう。

おうちでは……

他の人にうつることはありません
が、薬を正しく使えばすぐに治りま
す。しかし、目を触るとぶり返した
り、長引いたりすることもあるため、
**目を気にする素振りがある時は、
冷やしたタオルを目に優しく当てる
とかゆみや不快感が和らぎます。**

登園再開の目安

特に園を休む必要はありません。

※上記の症状がある場合は、早めに(症状がある
うちに)眼科を受診しましょう。

※子どもの目の異常を見つけるには……

しぐさ(頭を傾げる、目を細める、顔を近づけるなど)、外観からの異常(両目、または片方の眼がどこかに寄っている、眼球が振動しているなど)からわかることも。気になる状況がある場合、眼科受診をしましょう。

おう吐で汚れた服を消毒するときは……

ノロウイルスやロタウイルスによる「ウイルス性胃腸炎」やその他の原因による嘔吐、鼻血、おねしょなどは全て感染物質と所属されます。園での感染流行を防ぐために、洗わず、密封してお返ししています。お手数ですが、ご家庭で消毒・洗濯をしていただくよう、ご理解とご協力をお願いします。

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

付いた汚れをペーパーで取り除きます。汚れにはウイルスが含まれている恐れがあるため、汚れを取ったペーパーはポリ袋を二重にして密閉して捨てましょう。



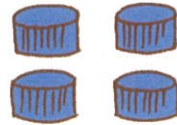
④ 消毒液を作る

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でよく洗いましょう。



一生の足の基礎は 6 歳までに決まる!?



近年、子どもの運動能力の低下や「立てない子」、すぐに「疲れた」という子が多いとされています。その理由として「足が正しく育っていない・靴が合っていない」があります。小学生の 70% が足のトラブルを抱えているという研究結果もあるほどです。

足の基礎は 6 歳までに 8 割が完成

6 歳までは骨もまだ柔らかく、成長途中です。そのため、自分で「靴がキツイ」という感覚がわからずに履き続けてしまう子もいます。

3 歳までに 1 年で約 2 センチ、3 歳以降では 1 年で 1 センチ足が大きくなります。

足の状態を確認しましょう

新生児の足（かかとから下）を触ると柔らかいです。その後、外遊びなどを沢山してしっかりと足が育つと硬くなっていきます。

お子さんの足を触ってみてまだフワフワしているようならまだ足が育っていない可能性があります。



指が全部ベタッと床についていますか？

0 歳の足育が最も重要！

0 歳時期の発達段階は、ずりばい→ハイハイ→高ばいの順番。

最近ではこれらをせずにすぐにつかまり立ちをして歩き出す子が多いとされています。

ブーツの長時間履きは危険

オシャレがしたいお年頃になるとブーツを履きたがりますよね。しかし……ブーツ内は足が滑りやすく、指の力で踏ん張れない事が。長時間履くのはなるべく控えましょう。

上履きはかかとが重要

安いので充分と思いがちですが、長時間履いている上履きこそ重要です。かかるとに芯が入っていて、マジックテープ、靴底が厚いものを選びましょう。

ここで重要なのが「高ばい」

自重を肩、手で支える筋力

お尻を上げてバランス

足の指で踏ん張る



※体操教室でも「ウマ」として行っています！

自宅でできる簡単足トレ

足の指じゃんけん



足の指でタオルを引き寄せる

