



ナーサリーだより



2019年2月号
ナーサリー保育園
園だより 地域版

1月はお正月あそびを計画し、地域の皆さんと楽しい時間を過ごすことができました。福笑いやこま、羽子板も用意しましたが、一番人気は凧づくり、凧あげでした。母子で凧に絵を描き、完成した凧を手に持って、思いっきり走って凧あげを楽しんでいました。晴天の日でも、日陰は手がかじかむほど寒く感じますが、日なたは少し体を動かしたただけでぽかぽか暖かくなります。寒い日に外で遊ぶことも、健康に過ごすための体作りの一つだと思います。2月もまた楽しいあそびを計画し、地域の方の参加をお待ちしています。



～抵抗力をつける食事のポイント～

まだまだ油断できない時期です。元気に過ごすためにも、栄養・運動・睡眠はしっかりとることと、こまめな手洗いうがいと衛生面にも気を付けていきましょう。

①タンパク質で抵抗力アップ

基礎体力をつけよう！

②ビタミンCで免疫力アップ

ウイルス感染・寒さへの抵抗力をつけ、風邪を予防

③ビタミンAでウイルスに負けない

ウイルスの侵入口のノドや鼻の粘膜を保護

元気に1日を過ごすためには食事をしっかり摂ることが大切です。朝ごはんを食べると体が温まります。1日の活動は朝ごはんをしっかり食べてから始めましょう。夕食の汁物などを活用して朝ごはんを雑炊にすると、ご飯と一緒に様々な食材を摂れるのでおすすめです。大人も子どももしっかり食べて元気な毎日を過ごしましょう。

豆まきの誤嚥に注意していきましょう

2月3日は節分です。節分といえば「豆まき」ですね。ご家庭での豆まきは大豆で行うことが多いと思いますが、お掃除の簡便さから最近では殻つき落花生（ピーナッツ）で行う家庭も増えてきているそうですね。

0～4歳の気道異物の上位は、ピーナッツ・豆類が占めています。ピーナッツは4・5歳の子どもの気道の直径とほぼ同じなので、間違っ吸い込むとぴったりはさまり窒息を起こします。小さいものでもふやけて窒息につながったり、治りにくい肺炎や喘息を起こしたりすることもあります。気を付けて豆まきをしていきましょう。

節分とは本来、季節の変わり目のことを意味しています。また、節分の日に行う豆まきには、邪気（鬼）を追い払う意味が込められています。ご家庭でも豆を食べて悪い鬼を追い払い、今年一年も元気に過ごして行きましょう。



この指とまれ

2月も後半になると体で春を感じられてきます。

今月の「この指とまれ」は、公園で「春をさがそう」をテーマに計画しました。子どもも大人も楽しめるようなあそびを用意し、お待ちしております。

日時 2月26日（月）10:30～11:30

場所 ふじ公園

保育園や幼稚園に入園が決まった皆様、もうすぐ春ですね。健康に気を付けて頑張りましょう。受けられる予防接種は入園までに受けましょう。

担当 土田

墨田区東向島6-15-5

電話03-3613-3470

FAX03-3613-1105

HP:<http://www.nersery-hoikuen.com>

