



ほけんだより

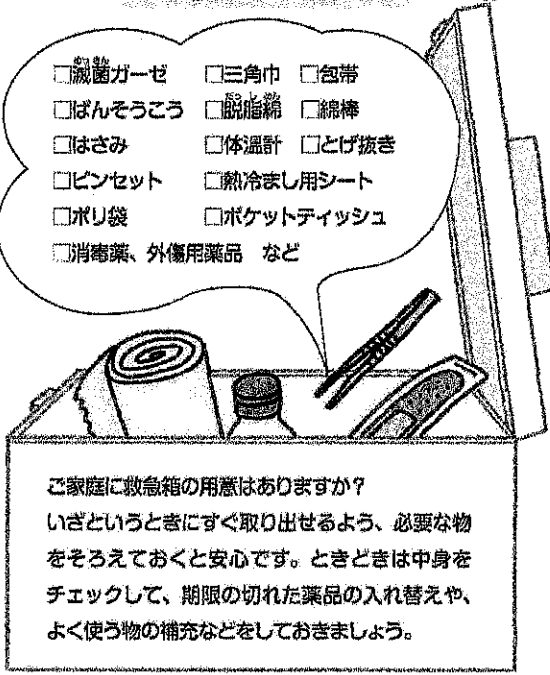
社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R5.8.28

毎日暑い日が続いていますね。子どもたちはプールや水遊びなど夏ならではの遊びをたくさんして元気に過ごしています。9月は夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期でもあります。元気に過ごしていけるよう、休息や睡眠をしっかりと取り水分補給をしながら体調管理に努めていきたいですね。また、9月は防災の日や救急の日があります。ご家庭の防災、救急時に必要な物を用意したり、見直したりする機会にして頂けたら良いと思います。

9月9日は救急の日

救急用品の点検を

- 滅菌ガーゼ
- 三角巾
- 包帯
- ばんそうこう
- 脱脂綿
- 綿棒
- はさみ
- 体温計
- とげ抜き
- ピンセット
- 熱冷まし用シート
- ポリ袋
- ポケットティッシュ
- 消毒薬、外傷用薬品 など



ご家庭に救急箱の用意はありますか？
いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておくことで安心です。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充などをおこなしましょう。

★9月1日は防災の日です★

自然災害に備えることの大切さを考える日です。災害や避難方法について考えてみましょう。

持ち出しバッグは人数分用意しましょう
飲料水 食料品 貴重品 救急用品
衣類 懐中電灯 ラジオ ヘルメット
マスク 軍手 タオル 毛布 カイロ
などがあると良いですね。

備えて安心

非常持ち出し袋をチェック！

災害に備えて非常持ち出し袋を買って、そのままになっていませんか？

市販のものは大人用のものなので、お子さんの年齢に合わせて必要なものを補充しておきましょう。まずは、1泊2日の旅行の用意をするつもりで考えると、そろえやすいかもしれません。



乳幼児用の非常持ち出し袋に 入れておきたいもの

おむつ おむつを卒業していても、慣れない環境でおむつが必要になる場合も。

おしりふき
液体ミルクやレトルトの調乳食・哺乳瓶
数日分あればベスト。

着替え 少し大きめのものをに入れておき、定期的に入れ替えるようにしましょう。

おもちゃ 緊張を和らげてくれます。
ミネラルウォーター 500mlを2～3本。

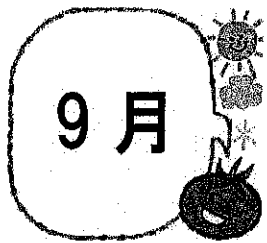
おむつやおしりふき、授乳用のケープなどをまとめた「外出用のバッグ」を常備置いておけば、非常時にそのまま使える持ち出し袋になります。



災害時にはベビーカーは使えない場合がほとんど。避難するときは赤ちゃんを抱っこひもで、小さな子どもは手をつないで連れていくことになるので、その状態で非常持ち出し袋を持ってきましょう。安心のためにおれこれ入れても、重くて持てなくては意味がありません。無理なく移動できるよう調整しましょう。



非常時に備えて液体ミルクやレトルトの調乳食などを準備していても、食べたことがないと、いざというときに子どもが食べてくれないことがあります。普段から食べさせ、味に慣れておくことで安心です。備蓄品にも、賞味期限があります。大人用の備蓄品もチェックして、期限に近づいたものは食べてみましょう。好みの味や使いやすいものが売つければベストです。



食育だより



社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R5.8.28 発行

9月の食育目標は「自分から意欲的に食べようとする」です。保育園では先生と友だちと一緒に、楽しい雰囲気の中で食べられるようにしています。また手づかみや、スプーン、フォークを使って食べられる子や、食べてみよう挑戦する子が増えてきました。その姿をたくさん誉めていくことで食べる喜びを感じ、自分から食べようとする気持ちに繋げていきたいと思ひます。



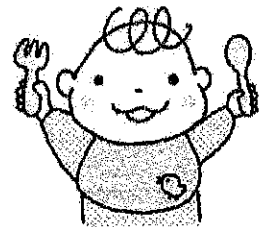
9月の食育(グーランチ)

☆白飯

☆さわらのカレー焼き

☆かぼちゃサラダ

☆オニオンスープ



旬な食材

今月号は「カボチャ」について紹介しします。

カボチャはウリ科カボチャ属の野菜です。日本で流通しているカボチャは西洋カボチャ(黒皮栗カボチャ・坊ちゃんカボチャ・コリンキーなど)、日本カボチャ(黒皮カボチャ・小菊カボチャ・バターナッツカボチャなど)、ペポカボチャ(ズッキーニ・そうめんカボチャ・ハロウィンカボチャなど)の三種類に大きく分けられます。

かぼちゃは、糖質や食物繊維といった炭水化物が豊富な野菜です。さらに、β-カロテンをはじめ、カリウム、ビタミンC、ビタミンEといった体に良い栄養素が多く含まれています。また、かぼちゃの皮は果肉の部分よりβ-カロテンと食物繊維が含まれているため料理に活用していきたいですね。