

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもありますので、手洗い、うがい、バランスの良い食事や衣服の調節などでかぜを予防しましょう。

7月中旬頃から8月初旬にかけて手足口病に28名のお子さんが感染しました。これからインフルエンザ等の流行も心配されますので予防接種を早めに受けましょう。

## インフルエンザ予防接種が始まります



10月から、各医療機関でインフルエンザの予防接種が始まります。インフルエンザは例年12～4月ごろに流行し、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えます。十分な抗体ができるまでには2回目接種から2週間以上かかりますので、1回目接種は遅くとも11月上旬までにすませましょう。

### 生後6か月から

インフルエンザワクチンは、インフルエンザを完全に予防することはできませんが、肺炎や脳症などの重症化を予防します。ワクチンは生後6か月から接種できます。発病すると重症化しやすい子ども、妊婦、お年寄り、特に接種を受けることがすすめられています。

### 2回接種

日本では、生後6か月～12歳までの子どもは、2回接種が原則です。子どもは、2回接種のほうが抗体の量が増えるからです。インフルエンザワクチンでは、1回目と2回目の接種間隔は、4週間程度あけるのが望ましいとされています。流行の前に2回目の接種が終わられるようにしましょう。



### 家族みんなで!

重症化しやすい乳幼児をインフルエンザから守るためには、家族みんなのワクチン接種に加え、大人たちも手洗いやせきエチケットを徹底すること、流行の時期は、人が多く集まる場所に行かないようにすることなどが大切です。

## こんなにお砂糖入ってますよ

| 商品名     | 内容量   | 角砂糖3.3g | 商品名               | 内容量   | 角砂糖3.3g |
|---------|-------|---------|-------------------|-------|---------|
| コココーラ   | 500ml | 約17個    | C・レモン             | 500ml | 約15個    |
| 三ツ矢サイダー | 500ml | 約17個    | トロピカーナ100% オレンジ   | 250ml | 約6個     |
| ポカリスエット | 500ml | 約9個     | 野菜生活100 グリーンスムージー | 330ml | 約8個     |
| アクエリアス  | 500ml | 約7個     | なっちゃんオレンジ         | 280ml | 約9個     |
| グリーンダカラ | 600ml | 約8個     | スターバックス エスプレッソ    | 200ml | 約4個     |

何気なく飲んでいるジュースや甘い飲料には思っている以上に砂糖が含まれています。特に炭酸飲料やスポーツドリンク系は、糖質量が多いため子供の飲み過ぎには注意が必要です。



※全国的に手足口病の流行が見られ、当園でも感染したお子さんがおりました。9月下旬には数名のお子さんが感染しております。ご家庭でも視診したり体調に注意をお願いします。

※歯科健診は10月11日(金)、内科健診は10月16日(火)です。お休みしないようにしましょう。





# 夏まつりのご案内



5年ぶりの開催になる「夏まつり」を以下の通り予定しています。ご家族で楽しい夏のひと時を過ごしましょう。



- 日時 7月27日(土) 16時00分～17時30分  
※13:00までにお迎えをお願いします。
- 場所 しみず保育園 園庭 (雨天時…ホールで開催)
- 服装 服装は自由ですが、浴衣や甚平がある子は着てきましょう。
- 当日の流れ



|        |   |
|--------|---|
| 16:00  | 夏まつり開始<br>園長あいさつ<br>盆踊り・・・保護者の皆さんも一緒に踊りましょう。                        |
| 16:30頃 | 販売開始<br>※盆踊り終了後、準備が整い次第、販売を開始します。<br>親子で買い物や食事をして過ごしましょう。(お帰りは自由です) |
| 17:30  | 終了  |



- その他
  - ・現金販売になります。
  - ・小銭(50円、100円硬貨)とエコバッグを用意してください。
  - ・保護者の方は、お子さんから目を離さないようお願いします。
  - ・車でお越しになる方は、駐車場を各自で確保してくださるようご協力をお願いします。



☂雨天時は園舎内で夏祭りを行います。(盆踊りは行いません)  
食品販売(テイクアウト)、遊びコーナーのみとなります。園舎に入る際は、履物をポリ袋に入れて各自でお持ちいただきます。袋は各自で用意してください。

## ★販売コーナー★

- ・からあげ・やきそば・やきとり・おにぎり
  - ・油淋鶏・チキン南蛮・ハムカツ・メンチカツ
  - ・カボチャコロッケ・しそ巻きチーズフライ
  - ・チュロス・たこ焼き・ホットドック
- 出店協力【リトルキッチンココナ】



- ・かき氷
- ・ジュース



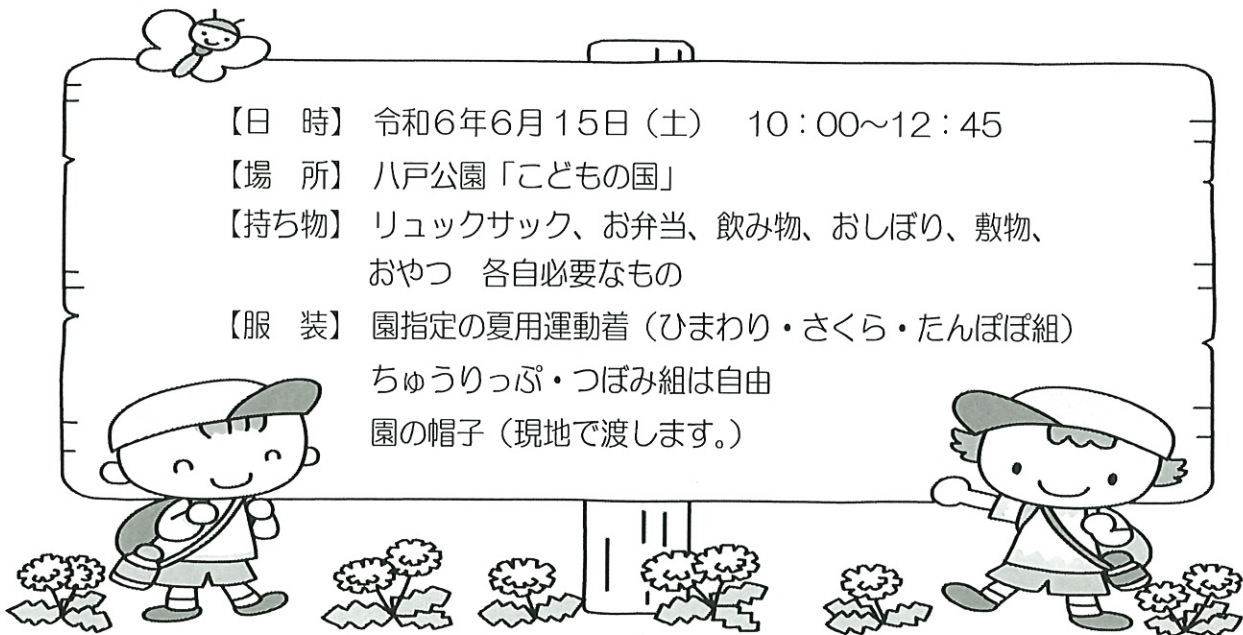
## ★遊びコーナー

- ★ ゲーム
- ★ くじ
- ★ おもちゃすくい
- ★ つかみ取り

当日、多少の変更などをご容赦ください。

## 親子遠足のお知らせ

以下の日程で「親子遠足」を予定しています。親子で体操をしたり、お弁当を食べたり遊具で遊びながら楽しく過ごしていただきたいと思います。保護者同士の交流も出来ると思います。 “こどもの国” は行き慣れた場所だと思いますが、子どもたちが安全に楽しめるよう、お家の方のご協力もよろしくお願いいたします。



【日 時】 令和6年6月15日(土) 10:00~12:45  
 【場 所】 八戸公園「こどもの国」  
 【持ち物】 リュックサック、お弁当、飲み物、おしぼり、敷物、おやつ 各自必要なもの  
 【服 装】 園指定の夏用運動着(ひまわり・さくら・たんぽぽ組) ちゅうりっぷ・つぼみ組は自由 園の帽子(現地で渡します。)

### ※晴れの場合

- 9:50 各自現地集合…C芝生広場 各担任から帽子を受け取ってください。  
※9時に「こどもの国」で職員が待機しています。
- 10:00 朝の会、親子で体操、ゲーム 記念写真  
※写真撮影後は自由行動。
- 12:30 集合(職員待機場所前)、 帰りの会、帽子を各担任に返す。
- 12:45 現地解散



### ☔雨の場合

- 保育園でいつも通り保育を行います。
- ちゅうりっぷ } お弁当、飲み物、おしぼり、  
たんぽぽ } 連絡帳を持たせてください。  
さくら }  
ひまわり }
- つぼみ.....給食があります。

### その他

- 当日になっての不参加、小雨などで判断がつかない場合は8:30~9:00の間に連絡してください。
- ☎33-4728 又は 080-1854-5476

※参加人数の制限はありません。

※欠席する場合は6月3日(月)までに各担任にお知らせください。



# ほけんだより

令和6年春号  
しみず保育園

ご入園ご進級おめでとうございます。新年度となり新しい環境での生活が始まりました。わくわく楽しい気持ちと同時に緊張や不安により心身共に疲れが出やすい時期でもあります。生活リズムを整え、子供たちが健やかに過ごせるようにしていきましょう。



## 生活リズムを整えよう

環境が変わる4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身につけ、健康な体を作りましょう。

### ・早寝早起きをしよう

睡眠は脳や体の発育を促す大切な時間です。夜は9時までに眠り、朝は7時頃までに起きられるよう習慣づけましょう。

### ・ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯は良く噛み、しっかり食べるよう促しましょう。

### ・うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間を作りましょう。

### 登園前の体調チェック

園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察をしています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックをお願いします。

- 熱はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 湿疹、発疹はないですか？
- 食欲はありますか？
- うんちは出ましたか？
- 機嫌はよいですか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？



## <お薬についてのお願い>



保育園に通っていることを医師に相談し、可能な限り内服回数を1日3回から2回（朝・夕）に調整していただくようお願いします。なお、医師の指示により保育時間内にどうしても必要な薬は、保護者に代わって与薬可能ですが、できるだけ自宅での与薬をお願いします。

1. 薬は医師から処方されたものとしませう。
2. 内服薬は、1回分ずつ袋や容器に名前を記入し、与薬依頼書と一緒にその都度、提出してください。
3. 外用薬だけで、1週間以上薬を使用しなければならない場合は、「方法及び場所」の欄に<〇日～〇日までの分>と記入してください。依頼書の毎日の提出は不要です。1週間をこえるようでしたら、再度依頼書の提出をお願いします。長期の場合は、1週間に1枚の依頼書を提出してもらうこととなります。

※薬は職員に直接手渡しで預けて下さい。

※与薬依頼書の用紙は、玄関に置いてありますので必要枚数お持ちください。

