

2月食育保健便り

平成24年 2月20日発行
あさひ保育園
〒306-0012 古河市旭町 2-9-39
TEL 0280-32-7568

暮れや新年には、出かける機会が多いものです。外出の際はマスクをし、帰ったら、手洗い、うがいを忘れずにして下さい。小さいお子様は、できるだけ人ごみを避けるようにしましょう。

今月 食育のねらい

乳児クラス

- 0歳児：自ら給食を食べてみる。
- 1歳児：残さず食べる。

幼児クラス

- 2歳児：時間内に食事をする。
- 3歳児：時間を守って、食事に興味を持つ。
- 4歳児：時間を意識しながら、食事を楽しむ。
- 5歳児：短い時間で、配膳ができることを学ぶ。

前月 子ども達の様子から

乳児クラス

- 0歳児：食べ物を味わってみました。
- 1歳児：食べ物を味わった。

幼児クラス

- 2歳児：食べ物をゆっくり味わいました。
- 3歳児：食べ物を良く噛んで、料理の味に興味を持ちました。
- 4歳児：しっかりと噛んで、食べ物の味を楽しんだ。
- 5歳児：良く噛むことの大切さや体への影響を学びました。

健康について 冬に注意！ 手洗い、うがい！

手洗いとうがいは、さまざまな感染症の予防の基本です。日常の健康管理そして感染症の予防のためにも、手洗いとうがいをお勧めします。

1. 手洗いの方法

手は、外で様々なものに触れて、想像以上に細菌等に汚染されています。手を洗い細菌等を洗い流してしまうことは、非常に効果的な感染症の予防方法です。

①水を出して両手に水をかける。②水を止めて、石鹸をつける。③手のひらをこする。④手のこうをこする。⑤指と指の間をこする。⑥手首をこする。⑦水を出して良くすすぐ。⑧水を止めて両手を合わせて水をきる。

2. うがいの方法

のどは細菌等を体の中に進入させない働きをもっていることから驚くほどの細菌等が付着しています。細菌等を取り除くためには、適切な方法によるうがいが必要です。

①水、うがい薬を希釈したもの、お茶などをコップにとります。②まず、残った食べ物などを取り除くため、口に含んで強くうがいます。③上を向いて、のどの奥まで役が回るよう15秒程度うがいをします。④同じように15秒程度のうがいを繰り返します。