



2023年2月  
第35号

発行責任者  
社会福祉法人真光会  
理事長 佐々木鴻文

- 高木保育園
- 今町保育園
- 天竜保育園
- 梅北保育園

新型コロナウイルス感染症第8波も落ち着きつつあります。インフルエンザも流行っており、三密回避、マスク着用及び消毒の徹底などは継続が求められます。

この時期は、生活のリズムが崩れやすく、様々な感染症が流行ってきます。早寝早起き、朝食を摂る、朝の排便の習慣化、湯船に浸かるなど、改めて生活を見直す良い機会ではないでしょうか。

今回は、免疫力アップや親子で作るおもちゃ、栄養に関する情報をお伝えします。

### 体力アップ&免疫力アップを！

- ・ バランスのとれた食事を食べる
- ・ 睡眠をたっぷりとる
- ・ 楽しく遊ぶ
- ・ 清潔習慣(手洗い・うがい・入浴・洗髪)

病気にかかると、病原菌をやっつけるために白血球やリンパ球、顆粒球などの働きが高まり、次には同じ病気にかからない免疫力がつけます。

病気を乗り越えるためには ①安静 ②消化よくバランスの良い食事 ③あたたかい心のもった手当が大切です。

家族に看病されることで免疫力がアップします。休暇の工夫や祖父母の協力、病児・病後児保育室の利用などサポートも大切になります。

病気の時に大事にされる安心体験は、将来、子どもにとって心のよりどころとなり、家族の絆が深まると思います。

病気で具合の悪い時は、家族みんなで協力し合って、あたたかい看護をしていきたいものです。

### 空飛ぶお魚

飛ばしたり、追いかけてたりするを楽しみます

(準備) 折り紙・ホッチキス・水性ペン

- ① 折り筋を付ける
- ② 左右を合わせ、折り筋が付かないよう、中心だけに印を付ける
- ③ 中心に合わせて折る
- ④ 2mm 中心より2mm くらい下に合わせて折る
- ⑤ 巻くように2回折る
- ⑥ 裏返して、水性ペンで顔や模様を描く
- ⑦ きれいな筒になるようにしごきながら筒状にして、ホッチキスで留める

### 今町保育園からのお知らせ

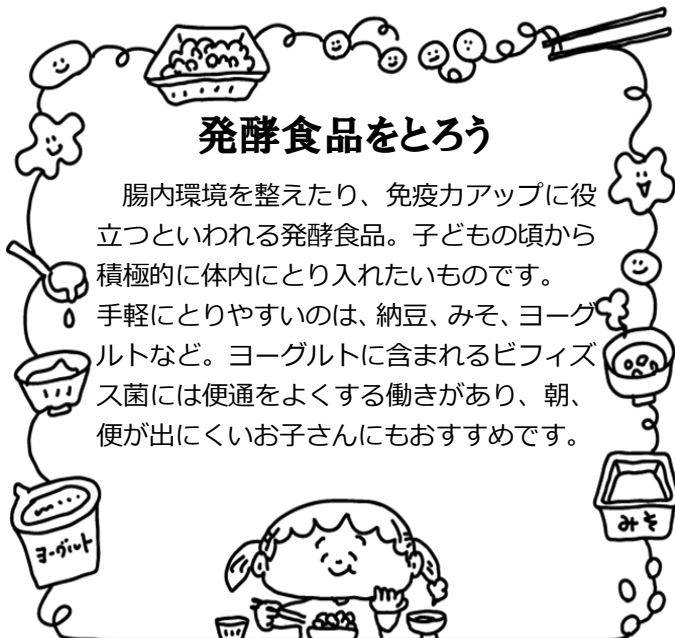


2月6日「いままちコンサート2023」を開催し、三股町で活動されている「小さな音楽会」の方々が、ピアノ・ギター・コントラバスでの素敵な演奏や楽しい歌など披露してくださいました。園児さん達も、終始大興奮で手拍子をしたり、歌ったりしていました。

### 発酵食品をとろう

腸内環境を整えたり、免疫力アップに役立つといわれる発酵食品。子どもの頃から積極的に体内にとり入れたいものです。

手軽にとりやすいのは、納豆、みそ、ヨーグルトなど。ヨーグルトに含まれるビフィズス菌には便通をよくする働きがあり、朝、便が出にくいお子さんにもおすすめです。



毎月、第2火曜日は園開放となっております。未就園の子どもさんがいらっしゃるご家庭が対象です。保育園で一緒に遊ばませんか？お待ちしております。

### 育児相談を受け付けております

困った事や聞いてほしい事などありましたら、遠慮なく下記の相談先にご連絡ください。(開所時間内)  
相談先：今町保育園 39-2102