



しんこうかい

# 真光会だより

2023年12月  
第45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

年もおしせまり、何かと忙しい頃となりました。今年はどうな1年だったでしょうか？

今年は、寒暖差が大きく体調を崩しやすい状況です。インフルエンザをはじめとする感染症の流行する時期にもなりました。かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎を予防するためにも、手洗い・うがいをきちんとしましょう。

今回は、体を使っての親子遊び、体を温める食材、アタマジラミについてお知らせします。

## ～目と目を合わせて パパ・ママとそり遊び～



アイコンタクトをとりながらチャレンジする。

《用意する物》 タオル・座布団

《遊び方》

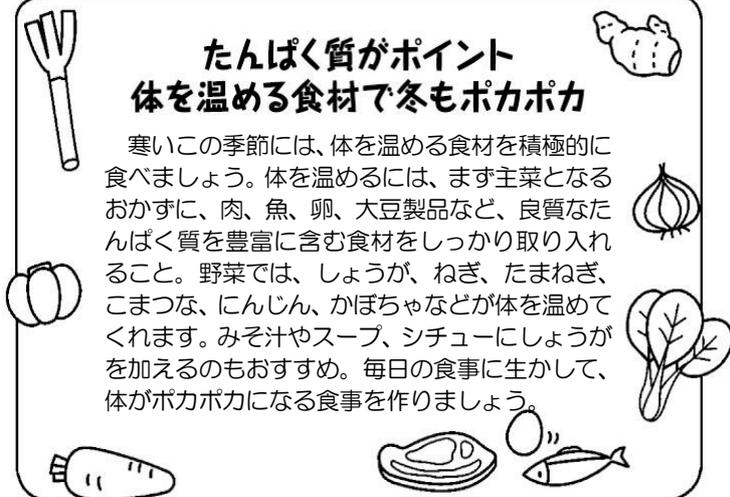
子どもは座布団に座り、保護者と一緒にタオルを持ちます。保護者は子どもの目を見て、目が合っている時にタオルを引っ張ります。



※保護者は後ろ向きで引っ張るので、注意しましょう。

## たんぱく質がポイント 体を温める食材で冬もポカポカ

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。体を温めるには、まず主菜となるおかず、肉、魚、卵、大豆製品など、良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかり取り入れること。野菜では、しょうが、ねぎ、たまねぎ、こまつな、にんじん、かぼちゃなどが体を温めてくれます。みそ汁やスープ、シチューにしょうがを加えるのもおすすめ。毎日の食事に生かして、体がポカポカになる食事を作りましょう。



## 気を付けよう！アタマジラミ

小学校でアタマジラミが流行っているようです。ご家庭でもお子さんの髪の毛をチェックしてみましょう。

### ●アタマジラミチェック法

成虫は動きが速く、見つけるのは難しいので卵を探しましょう。後頭部や耳の後ろあたりにあることが多いので、髪の毛をかき分けて丹念に見てみましょう。白くて一見フケと区別が付きにくいのですがシラミの卵は細長い楕円形をしていること、指を滑らせて取ろうとしてもなかなか取れないこと、つめでつぶすとプチッと音がすることなどが特徴です。

### ●家庭でできる対処法

- ① 毎日シャンプーをしましょう。感染したら2～3日に1回は家族全員、「スミスリンシャンプー」で洗い、シャンプー後はドライヤーで乾かしましょう
- ② 布団・寝具は毎日干しシーツもこまめに洗濯を
- ③ 衣類や室内を清潔に、こまめな洗濯、掃除を
- ④ 卵がないか定期的にチェックしましょう

## 《高木保育園からのお知らせ》

○12月9日(土)リズム発表会を実施しました。

今年も3部構成で実施しましたが、観覧者数の制限は行わず、たくさんの方に観覧していただきました。

子どもさんたちは、ちょっぴり緊張した表情も見られましたが堂々と舞台上に立ち、リズム、合奏・合唱、劇などを楽しんで披露し、保護者の方と共に成長を喜ぶことができました。

○12月21日(木)もちつきを予定しています。

### ★12月の園開放★

22日(金)10時30分から予定しております。未就学のお子さん連れ、遊びにお越しください。※今月は園の行事のため、金曜日となっています。

今年も残り少なくなりました。地域の皆様に見守られ、運動会・リズム発表会と大きな行事を終え、子どもさんたちは大きく成長をしています。来年もよろしくお願ひ致します。よい年末年始をお過ごし下さい。



## 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： 高木保育園 38-1310