



あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

子ども達の元気な挨拶と共に、新年がスタートしました。お休み中のお話や、お正月に初詣に行ったこと、お節料理を食べたこと沢山のお話をしてくれました。日頃できない貴重な経験が出来たのではないのでしょうか。今月は、凧揚げ、かるた遊び、お餅つきごっこなどお正月ならではの遊びを楽しみたいと思います。

今年も一年保護者の皆様と共に、子ども達の成長を喜び合い、温かく見守っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



### 1月の予定

4 (月)	保育始め
6 (木)	すいか組が打出保育所のお友達と、宮川小学校で凧あげをして交流します。
7 (金)	お餅つきごっこ 各クラスで餅つきごっこを楽しんだり、実物の臼や杵に触れる体験をします。(コロナ禍の為、餅つきは行いません)
11 (火)	身体測定週 17 (月) まで
13 (木)	第1回 第三者評価訪問日 8:00~17:00 評価調査者の方3名が保育見学と職員への聞き取り調査を行います。
17 (月)	阪神淡路大震災のお話 (すいか) 震災を経験した職員より当時の話を聞きます。
18 (火)	誕生児紹介 音楽遊び (みかん) 内科健診 14:15 民田医師の健診です。
19 (水)	さくらんぼ組 懇談会 9:30~9:50 参観日 10:00~10:30
20 (木)	いちご組 懇談会 9:30~9:50 参観日 10:00~10:30
21 (金)	もも組 懇談会 9:30~9:50 参観日 10:00~10:30
22 (土)	消防点検 アルソックによる消防機器点検を行います。
24 (月)	避難訓練 すいか組が上宮川文化センターまで避難訓練を行います。
26 (水)	第2回 第三者評価訪問日 9:00~18:00 評価調査者の方3名が保育見学と職員への聞き取り調査を行います。

詳細は1/5に  
配布します。

新型コロナウイルスの感染状況により、行事を延期、中止することがありますのでご了承ください。

### 【12/21 避難訓練の様子】



事務所の西窓から、黒煙が出ている想定で訓練を行いました。外回り非常階段が使えなくなり、玄関から園庭へ向いのちびっ子公園へと避難をしました。想定を変えて訓練することで、いつもと違う問題点が見えてきました。今後も様々な場面を考えながら訓練を行って行きます。

12/14には、防犯訓練も行いました。職員が不審者を発見し、速やかに子ども達を3階まで誘導しました。通報、誘導それぞれの役割を確認しました。



年末は、大掃除、お正月の準備に大忙しでした。ロッカー、お道具箱、保育室の床や窓を子ども達と一緒に掃除しました。そして、しめ縄、千両を飾りお正月準備完了です！みかん組、すいか組は、しめ縄、千両を飾る由来を聞き、小さいクラスに持って行ってくれました。「おめでたい実なのでお部屋に飾ってください！」と説明もしっかり出来ていましたよ。



## 子育て情報 【トイレトレーニングどうしたらよいの？】

保育園見学に来られるお母さんから、「オムツ取れないと保育園へ入れませんか？」との質問をよく受けます。「そんなことはありませんよ～」とお答えしています。

子どもの膀胱の成長には個人差があり、2歳後半～4歳ごろに2時間ぐらいの間隔が空くようになり一定量の尿を溜められるようになってきます。オムツが濡れることが少なくなってきたり、一晩オムツが濡れないようになったら膀胱の機能が成長してきたと思って良いと思います。まずは、トイレが嫌いな場所にならないように、楽しんで取り組めるといいですね。例えば、座れたらたくさん褒める、子どもの好きな絵柄のパンツを準備する、おしっこが成功したときは一緒に沢山喜び！好きなシールを貼るなど・・・失敗したときは、叱らず「たいしょうぶよ！きれいにしようね！」と声をかけてあげてください。怒ると萎縮してしまい逆効果となります。きっと子ども達も「しまった…」と落ち込んでいるはずですよ。

しかし、就学前になっても、おねしょやお漏らしが続くようでしたら、一度受診をお勧めします。





# ほけんだより 1月号

2022.1.4 芦屋こぼとぽっぽ保育園

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。子どもたちの元気な声とともに、新しい年が始まりました。今年度も残り3か月となりましたが、1日1日を子どもたちと一緒に過ごしていきたいと思ひます。

## ◆咳エチケットを習慣にしましょう◆

冬は空気が乾燥し、様々な感染症が流行しやすい環境になります。マスクをせずに咳やくしゃみをする時、ウイルスは1~2m 飛ぶと言われていす。周囲に感染症をうつさないために、マスクを着用するなどの配慮をすることを「咳エチケット」といす。

「咳エチケット」の方法は下の図にあるようなものがあります。子どもがマスクをつけていない状況の時、手のひらで口元を覆うのではなく（手のひらに飛沫がつき、より感染を拡げてしまう）、上着の内側や袖で口や鼻を覆うようにご家庭でも伝えてあげましよう。お父さんやお母さんができていれば、自然に子どもも見て覚えます。園でも「咳エチケット」を子どもたちに伝えていす。



## ◆冬の肌トラブルに気を付けましよう◆

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節です。特に子どもは肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすくなります。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましよう。肌を傷つけないように爪を短く切り、角がないように整えてあげましよう。

### 1. 赤ちゃんの皮膚の厚さは、大人の半分の薄さ

肌の一番外側の部分を角質層（大人でも厚みが約 0.02 mmほど）といす。刺激からお肌を守るバリア機能があるのですが、子どもの角質層は大人の 1/2~1/3 の厚みしかありません。

### 2. 皮脂の分泌量が少なく、皮脂量は大人の約 1/3

生後 2~3 ヶ月までは、お母さんからのホルモンの影響が残っていて皮脂の分泌量が盛んですが、この時期を過ぎると、皮脂の分泌量はだんだん減ってきます。そして、1 歳ごろから思春期前までが人生の中で、いちばん皮脂の分泌量が少ない時期になります。皮脂が少なくなると乾燥が進み、バリア機能が低下、外部の刺激に敏感になり痒みが生じやすくなります。皮膚を掻くことで角質層が傷つき、さらにバリア機能が低下するという悪循環に陥ります。

### 3. 保湿成分（アミノ酸、セラミドなど）が少なく、水分をためておく力も弱く、乾燥しやすい

### 4. 代謝が高いので汗をかきやすく、皮膚がアルカリ性になりやすい

皮膚には外からの刺激から体を守り、適度な皮膚の潤いを保つ働き（バリア機能）があります。こどもはこのバリア機能が1~4の理由により十分発達していません。皮膚は、体の外と中を分ける境界線です。正常な皮膚は、一番外側にある角質層がバリアとなって、皮膚の中の水分が必要以上に外に出て行くことを防ぐとともに、外から細菌や刺激物などの異物が進入するのを防止して いす。

## スキンケアの基本

- 一、皮膚を清潔に保つこと（洗浄）
- 二、乾燥を防ぐこと（保湿）

## デリケートな肌を守りましよう！

保湿剤は油性成分と吸水性、保湿性を持つ成分の2種類あります。

油性成分：ベビーオイル、ワセリン、オリーブ油など

吸水性、保湿性：ベビーローションなど

入浴後は角層への浸透が良く、より効果的です。スピーディーにムラなく塗りましよう！保湿剤には様々な種類があるので、どれを選べばいいか迷った場合は、主治医や薬剤師に相談ましよう。



## ●内科健診について●

別紙でも先月お知らせいたしましたが、今月 18 日の 14 時 15 分から今年度 2 回目の内科健診を実施いたす。11 日から保健の掲示板に質問用紙を設置いたすので、医師にご質問がある場合はお持ち帰りいただき、健診前日までに徴収ポストまでご提出いただきますよう よろしくお願ひいたす。

## ●12月のぽっぽ保育園●

感染症：0名

病欠欠席理由：発熱、咳、鼻水、のどの痛み、下痢、嘔吐、腹痛、急性胃腸炎、ケガ（肘内障、骨折）等

乳児クラスを中心に下痢や嘔吐の症状がある子どもが多く見受けられました。感染性胃腸炎も市内で増えてきていすので、気になる症状があれば無理をさせず、感染拡大防止のためお休みのご協力をお願ひいたす。



明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひ申し上げます。  
お正月は楽しくゆっくり過ごせましたか？食べすぎではありませんか？  
ゆっくり規則正しい生活に戻していきましょう。



12月はみかん組・すいか組さんはクリスマスツリーの形のクッキーに飾りつけしました。みんないろんな飾りで横に並べてみたり全体的に並べてみたりとても楽しそうに作っていました😊

クリスマス会では、みんなたくさんプレゼント🎁をもらって喜んでいました。もも組さんはホールで給食を食べました。ツリーの前の特等席でクリスマスソングが流れるなか楽しそうに食べていました。  
トナカイごはんも好評で“ごはんおかわりないの”とうれしい声も聞こえました。

畑の冬野菜も芽🌱を出してきて間引きをしながら育てています！！



## 【 おせち料理 】

お正月の行事食といえば、おせち料理ですが、もともとは五節句（正月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日）に神に供えてからいただく「御節供」が変化したものです。今では、正月料理のことだけを指すようになりました。また、おせち料理には、家族の健康や幸せを願う意味が込められています。

☆それぞれに込められた意味は？

無病息災・子孫繁栄の意味が込められています！！

黒豆	家族みんなが1年中まめ（まじめ）に暮らせますように！	
----	----------------------------	--

伊達巻	『伊達』とは華やかさ、派手さのこと。巻物に似た形から知恵が増えますように。	
-----	---------------------------------------	--

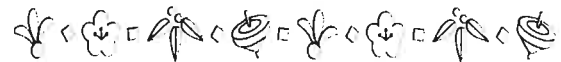
数の子	にしんは多くの卵を抱えることから子孫繁栄や子宝にめぐまれますように！	
-----	------------------------------------	--

昆布巻き	『よろこぶ』ことが二重、三重となるように	
------	----------------------	--

たづくり	昔、カタクチイワシが作物の肥料に使われていたため五穀豊穰を願って	
------	----------------------------------	--

きんとん	黄金色が財宝を意味し、経済発展を願って。	
------	----------------------	--

## 【 七草がゆ 】



1月7日は、桃の節句などと並ぶ五節句の一つ「人日（七草）の節句」に定められています。春の七草といわれているのは、一般的に

「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」です。

七草には薬効成分があるものが多く、冬に不足しがちな栄養素を補うことができます。そのような七草入りのおかゆは、お正月のごちそうに疲れた胃腸を休ませるのにぴったりなのです。みなさんになじみのあるのは、お吸い物などにつかわれるせりや、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）でしょう。

また、なすなも「ぺんぺん草」という名前で知られています。

保育園では7日のおやつで提供します。



## 【 お正月の窒息事故にきをつけましょう！！ 】

年末年始はクリスマスやお正月ならではの美味しいもの料理がたくさんあります。

今年は例年通りのお正月とはいきませんが、美味しいものだけでも食べたいです所ですが、

そこで気をつけていただきたいのが、乳幼児の食べ物による窒息事故です

0歳から2歳で多く発生している食べ物による窒息事故ですが、年長児でも起こっています。

理由の1つに食べ物を丸のみしようとするのがあげられ、直径1～5センチ程度の大きさで、

①噛み切りにくいもの ②ひとロサイズで飲み込めるようなもの などは窒息の危険が高

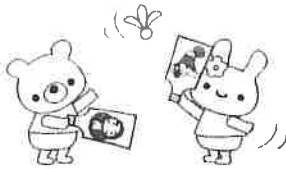
まります。原因となる食べ物も様々ですが、1月は特にお餅を食べる際は特に注意が必要です。



## ●食べ物による窒息事故を防ぐために

- ①テレビを見ながらや、食べながらの食事はしない！
- ②食べ物は年齢に応じた大きさに大人が注意して見守る！
- ③ゆっくりよく噛んで食べるように注意を促す！
- ④遊んだり歩いたり寝転んだりしたまま食べさせない！
- ⑤食事中にびっくりさせるようなことはしない！

『お知らせ』 お茶は赤ちゃん番茶から麦茶に変わります。よろしくお願いします。



☆ 給食こんだて ☆



日曜日	献立名	材料	おやつ名	材料
4月24日	高野豆腐そぼろ丼 かぼちゃの甘煮 ひじきと大豆のサラダ お味噌汁	ごはん 高野豆腐 鶏むき肉 グリンピース 人参 玉ねぎ ちくわ 醤油 砂糖 酒 片栗粉 かぼちゃ 醤油 砂糖 みりん ひじき 枝豆 コーン ツナ マヨネーズ 醤油 砂糖 / 24日のみ+水煮大豆 大根 人参 わかめ 麸 味噌	お菓子 牛乳 フルーツ	
5月19日	野菜ハンバーグ 春雨とウィンナーの炒め煮 初生大根のツナ煮和え おすまし	ごはん 豚むき肉 ミックスベジタブル パン粉 玉ねぎ ケチャップ ソース 塩 春雨 人参 ウィンナー 白ネギ 生椎茸 にんにく 醤油 酒 砂糖 油 切干大根 人参 ちくわ ツナ 海苔 醤油 砂糖 さつま芋 白菜 玉ねぎ 醤油 塩	5日 きな粉マカロニ 19日 お菓子 牛乳 フルーツ	マカロニ 砂糖 塩 きな粉
6月20日	さつまいもと鶏肉の煮物 大根のおかか炒め もやしときゅうりのナムル お味噌汁	ごはん さつまいも 鶏肉 しめじ 醤油 砂糖 みりん 酒 大根 人参 ちくわ 鰹節 醤油 砂糖 みりん 油 もやし きゅうり ちくわ こんにゃく 醤油 砂糖 みりん 胡麻油 白菜 玉葱 豆腐 生椎茸 味噌	牛乳 フルーツ	
7月21日	けんちんうどん れんこんまんじゅう コーンクリームポテトサラダ	ゆでうどん 鶏肉 わかめ 大根 木綿豆腐 人参 ごぼう 白ネギ 白菜 青ネギ 生椎茸 醤油 みりん 酒 塩 餅 (餅は3~5歳のみ) れんこん 人参 ちくわ こんにゃく 醤油 砂糖 みりん 胡麻油 じゃがいも キャベツ 人参 ブロッコリー コーン コーンクリーム マヨネーズ 砂糖	7日 七草かゆ 21日 五平餅 牛乳 フルーツ	ごはん 七草 人参 醤油 みりん 塩 ごはん 白玉粉 水 油 味噌 砂糖 みりん 胡麻
8月22日	ツナの混ぜご飯丼 かぼちゃの甘煮 ブロッコリーのおかか和え おすまし	ごはん ツナ 玉ねぎ しめじ グリンピース マヨネーズ 海苔 醤油 かぼちゃ 醤油 砂糖 みりん ブロッコリー 人参 きゅうり ちくわ 砂糖 醤油 鰹節 人参 大根 しめじ 醤油 塩	牛乳 フルーツ	
11月25日	カブと豚肉の煮物 ツナ焼肉 ブロッコリーのおかか和え お味噌汁	ごはん カブ カブの葉 豚肉 しめじ 醤油 砂糖 みりん 醤油 ツナ 醤油 砂糖 ブロッコリー きゅうり えのき コーン 醤油 砂糖 胡麻 かぼちゃ 大根 油あげ なめこ 味噌	11日 豆乳寒天 25日 ぜんさい 牛乳 フルーツ	寒天 水 豆乳 砂糖 みかん缶 小豆 砂糖 塩 餅 (餅は3~5歳のみ)
12月26日	ゆかりごはん さわらの胡麻マヨ焼き 帆立貝 キャベツときんぎょのサラダ おすまし	ごはん ゆかり さわら マヨネーズ しめじ エノキ 胡麻 醤油 ごはん れんこん 人参 生椎茸 醤油 砂糖 みりん キャベツ きゅうり チーズハム マヨネーズ 砂糖 白菜 玉葱 豆腐 生椎茸 醤油 塩	12日 ぜんさい 26日 チーズじゃが 牛乳 フルーツ	小豆 砂糖 塩 餅 (餅は3~5歳のみ) じゃが芋 ビターチーズ 片栗粉 塩 オリブ油
13月27日	大根と白菜のあんかけ丼 さつま芋とヨーグルトのサラダ ごぼうのかかステイク 卵スープ	ごはん 大根 白菜 豚挽肉 しめじ 胡麻油 醤油 砂糖 みりん 酒 さつま芋 人参 ツナ ソフトチーズ ヨーグルト マヨネーズ 塩 ごぼう 醤油 砂糖 鰹節 / トマト 卵 じゃがいも 生椎茸 青ネギ 玉葱 醤油 塩	牛乳 フルーツ	食パン ちりめんじゃこ マヨネーズ 青のり
14月28日	ごはん ポークビーンズ じゃことひじきの煮物 大根おかかステイク おすまし	ごはん 豚肉 大豆水煮 人参 玉ねぎ ピーマン グリンピース ケチャップ 砂糖 みりん 醤油 ひじき ちりめんじゃこ 生椎茸 人参 醤油 みりん 砂糖 酒 大根 鰹節 醤油 砂糖 玉葱 さつまいも キャベツ わかめ 醤油 塩	お菓子 牛乳 フルーツ	
15月29日	スパゲティボリタン さつまいもサラダ おかかブロッコリー おすまし	スパゲティ ウィンナー 玉ねぎ ピーマン しめじ コーン 豆乳 コンソメ 塩 ケチャップ 油 さつまいも きゅうり コーン 砂糖 マヨネーズ ブロッコリー 醤油 砂糖 鰹節 人参 大根 さつまいも しめじ 醤油 塩	お菓子 牛乳 フルーツ	
17月31日	ごはん ぶり大根 金時豆 ほうれんそうのツナ和え 卵スープ	ごはん ぶり 大根 大根の葉 醤油 みりん 酒 金時豆 砂糖 塩 ほうれんそう きゅうり ツナ えのき 醤油 砂糖 人参 玉葱 青ネギ 豆腐 醤油 塩	17日 焼きそば 31日 お菓子 牛乳 フルーツ	ゆで中華麺 ウィンナー キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 青のり ソース 塩 こしょう 鰹節

行事食

18日	お誕生会	中華風おこわ 鮭フライ 切干大根煮 人参のツナ胡麻和え おすまし	米 もち米 人参 生椎茸 小松菜 グリンピース 醤油 酒 食塩 胡麻油 鮭 小麦粉 パン粉 パセリ 塩 油 切干大根 人参 糸こんにゃく 生椎茸 ちくわ 醤油 砂糖 みりん 酒 人参 ツナ もやし しめじ ウィンナー 砂糖 醤油 かぼちゃ 白菜 青ネギ 豆腐 醤油 塩	りんごとチーズの ケーキ 牛乳 フルーツ	小麦粉 ベーキングパウダー バター 牛乳 チーズ 砂糖 りんご
-----	------	--	--	-------------------------------	---------------------------------------

※今月のフルーツは りんご・みかん類・いちご です。  
 ※都合により、献立・材料を一部変更することがあります。  
 ※マヨネーズ・ちくわには卵が入っていません。  
 ※乳成分の入った食品…牛乳・ヨーグルト・バター・チーズ・ハム・ベーコン・食パン・ロールパン・ホットケーキミックス  
 (ウィンナー・魚肉ソーセージ・コンソメ・中華だし・カレールー・は乳成分なし)

