



えんだより



《コロナとオリンピック》

新宿保育園長 狩野 貢

私を含め保育園では5月、6月とPCR検査を受け全員が検査当日までは陰性でした。職員は常に注意を払っていますが今日は解りません。東京を含め7都道府県が緊急事態宣言から7月11日までの蔓延防止に代わりました。途端に陽性者が前週を上回ってきている感じがします。オリンピックの開催も決定されました。やることになった以上はアスリートの皆さんには何としても頑張ってもらい、私たちに夢と希望を与えてください。見ることはできませんが、テレビで応援しましょう。飲食店をはじめ多くのコロナと戦っている負けない日本を世界に発信してもらいたいものです。

私は5月26日に75歳以上対象のコロナワクチンを受けました。アレルギー体質で、しかもアナフィラキシーも経験していますので不安でしたが、すぐに救急車を呼んでくださいとお願いし、打ってもらいました。翌日にけだるさが残る程度でした。3週間後の6月16日に2回目のワクチンを打ちました。腕にいくらか腫れが残り痒さが続きました。

区では今月から奥戸スポーツセンター、地区センター、保健センター等での接種が始まるとの事です。国は11月までには終わらせたいとしています。多くの方(国民の7割ほど)に抗体(いつまでもつのか分かりませんが)ができ、インフルエンザのような流行性がないことを願って今しばらく頑張らしましょう。

保健室より

看護師 岡林菜央

7月になり暑い日が続いています。昨年に続き、マスクを着用しての日常生活になるため熱中症には十分注意していきましょう。こまめな水分摂取も忘れずに行っていきましょう。

<熱中症>

マスク着用時は、外の冷えた空気を取り込むことができなくなり脳を感じる温度が高くなります。新鮮な空気です体内から体を冷却することができなくなるので、熱中症にかかりやすいと言われていきます。以下の点に注意して、感染症・熱中症どちらも予防していきましょう。

- ・人と2m以上の距離が保てる場所ではマスクを外す
- ・のどが渇いていなくてもこまめな水分摂取をする
- ・子どもは大人よりも薄着を心がける
- ・環境省の暑さ指数(WBGT)を参考に活動する
- ・2歳以下はマスクの着用をしない

※暑さ指数(WBGT)
熱中症予防を目的とした指数です。
環境省のホームページから誰でも閲覧が可能です。

まだまだ感染症に警戒が必要な状況ですが、予防に気を付けて楽しい夏を過ごしましょう！



行事予定

夏の過ごしやすいお部屋

快適な室内環境のためには、温度と湿度のバランスが重要です。室温がやや高めでも湿度が低ければ快適に感じられます。温度計・湿度計をチェックして、エアコンのドライ機能を使うなど調節しましょう。

- ・室温は26～28℃を目安に
外気との温度差は5度以内に設定しましょう。大人が少し汗ばむくらいが良いでしょう。
- ・湿度は50～60%程度に調節を
湿った空気がこもらないように換気をしましょう。空気の通り道を作るのがコツです。
- ・エアコンと扇風機で空気を循環させて
エアコンを下向きにし、そこに扇風機を置くと空気が循環し涼しくなります。

風が直接当たらないように気をつけて。

日	月	火	水	木	金	土
				1 えんだより 配布	2	3
4	5 七夕まつり	6	7 七夕 身体測定	8	9	10
11	12	13	14	15 クラスだより 配布	16	17
18	19 防災訓練	20	21 お誕生会	22 海の日	23 スポーツ の日	24
25	26	27	28	29	30	31



『給食室より』

管理栄養士 菊本みづほ

すっきりしない空模様が続いています。夏場は湿度と気温で身体も疲れ、食欲が落ちがちです。子ども達が食べやすく食欲の湧く給食作り、環境作りをしていきたいと思っています。

★美味しく、楽しく食べる

お子さんが食べないからといって、いつもお説教や栄養の話ばかりしていると楽しいはずの食事の時間が苦痛に満ち溢れてしまいます。人間の食事の基本は「美味しい物を楽しく食べる」というところにあると思います。優しい笑顔や楽しい会話、美味しそうに見える食事等、気持ちが落ち着く食卓作りは、緊張をほぐし消化器官の働きを活発にさせる効果もあります。忙し過ぎる時に頑張りが過ぎて手作りの食事を並べて気持ちに余裕がなくなってしまう位なら、お惣菜を買ってきて、その分ゆったりした気持ちでお子さんとお食事を楽しむ事も悪くないと思います。偏食傾向が強いお子さんには、子どもの食欲を信頼して「急がず、あせらず、強制せず、ゆっくり」見守って、少しでも食べられたら褒めてあげてください。

★ねずみうどん

7月の献立表を見て「ねずみうどんって何ですか？」と驚く方も多いと思われるので伝えさせていただきます。数年前に「きつねうどん、たぬきうどん、があるのに他の(動物の)うどんはないの？」という声が、当時のこあら組の子どもからあがり、自分達のグループ名『ねずみ』にちなみ「ねずみうどんを食べたい」とのリクエストが何度も私にありました。ステレオタイプになりますが、ねずみの好物とされているチーズを使ったうどんを『ねずみうどん』と名付けて給食に出したのがこのメニューの始まりです。ここ暫く献立に組み込んでおりませんでした。久しぶりの登場です。この様な形でも子ども達からのリクエストがあれば出来る限り応えて給食時間を楽しいものにしていきたいと思っています。

★食育活動(野菜栽培)

栽培している野菜が次々と実り始めています。子ども達は【自分たちの】野菜はすごく美味しい、と、普段は野菜を敬遠しがちな人もニコニコ笑顔で進んで食べる姿が毎年見られます。