



# えんだより



## 8月の行事予定

- 11日(木) 山の日
- 15日(月) 防災訓練
- 16日(火) ひよこ健診
- 17日(水) お誕生会
- 22日(月) 水害訓練
- 31日(水) プール納め
- 1~5日 身体測定週間
- 実習生  
8/22(月)~  
(約2週間)



### 《引き取り訓練》

新宿保育園長  
狩野 貢

9月1日は、年に一度の引き取り訓練です。保育園では災害委員会（職員）を中心に毎月様々な事態を想定し、計画を立てて実際の避難訓練を行っています。我が国は沢山のプレートの上であり何時、何処でも大規模災害が発生してもおかしくありません。日頃からご家庭で防災の重要性を話し合い、避難場所・避難経路・避難所要時間などを話し合っただけならと思います。

話は変わりますがスペイン風邪は3年目に下火（ワクチンなどはなく国民の7割が感染したからともいわれています）になりました。しかしコロナは今度で7波目を迎えます。オミクロン株のピークは8月3日ごろと聞きます。塩野義製薬の治療薬は緊急承認見送りで継続審議となりました。私たちは何を頼ればいいのでしょうか？ 現在インドで急激に増えている変異株のケンタウロス株は感染力がさらに強く、あっという間に置き換わりそうです。クラス閉鎖でご迷惑をおかけしていますが担任が出勤できなければ保育は成り立ちません。これからもご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

どうかコロナなんかには負けずに、楽しい夏の思い出を沢山作られることを祈念いたします。

### 給食室より

管理栄養士 菊本みづほ

#### ★口や喉が痛い時の食事

猛威を振っているコロナウイルス感染症以外にも、「手足口病」「ヘルパンギーナ」「溶連菌」「口内炎」「急性扁桃炎」等、口や喉が痛くなる病気は沢山あります。口のなかで痛くて食べられないのはとても辛いものです。水分補給を心掛け、刺激が少なくなる工夫をしましょう。

**食感** 消化の良い炭水化物（ごはん、いも類）や豆腐をすりつぶしたり、すりおろしたり、柔らかく煮たり、離乳食の様なテイティングにすると食べやすいです。片栗粉やくず粉、寒天、ゼラチン等で喉へつると通過し易い形状にしても喉がいたい時には食べやすいです。バナナや卵料理も食べ易い形状にし易いのでお勧めです。

**味付け** すっぱいものや、塩味の濃いものは避けて薄味にしましょう。汁物は出汁を濃く取ると塩分控えめでも美味しく食べられます。柑橘類は避けます。

**温度** 熱い物は刺激が強く喉が痛い時には辛いものです。人肌程度の温度が最適です。冷たいものは痛みを感じにくくする効果があるので上手に利用しましょう。アイスクリームやプリン等を選ぶ時は良質な素材の物を用意し、お腹が冷えない程度に食べる様にしましょう。

**おすすめメニュー** 小さく柔らかく煮た野菜、卵や豆腐と一緒に食べられるおじやはお勧めメニューです。冷や飯ではなく米から炊いたおかゆで作るともって食べやすくなります。熱々は食べ辛いので人肌程度に冷ますのもポイントです。コンソメスープで滑らかに伸ばしたマッシュポテトも食べ易いメニューです。粉チーズやクリームチーズを加えるとたんぱく質も補えます。水分の多いメニューは食べ易さだけでなく水分補給にもなります。

### 保健室より

看護師 岡林菜央

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、保護者の皆様には日々感染対策にご協力いただきありがとうございます。東京都の感染者数も日に日に増加し、医療体制の逼迫が問題となっていますが先日都内で「サル痘」の国内初感染者が発生しました。世界的にもアフリカ・欧州を中心流行が拡大しています。

<サル痘とは>

1970年にヒトでの感染が発見されて以来、中央アフリカから西アフリカにかけて流行している感染症です。日本では感染症に関する集計が開始された2003年以降確認されていませんでしたが、先月初の国内感染者が都内で発生しています。感染経路は、コロナウイルスのように空気感染ではなく接触感染です。体液や使用した寝具に触れることでも感染します。通常7日から14日間の潜伏期間を経て、発熱・頭痛・リンパ節の腫れ・筋肉痛などが1日から5日間程続き、その後発疹が出るという経過をたどります。発疹は典型的には顔面から始まり体じゅうに広がります。徐々に膨らんで水ぶくれになった後、うみが出てかさぶたとなり発症から2~4週間で治癒します。子どもの場合は重症化するリスクが高く注意が必要です。天然痘のワクチンで重症化を予防することができますが、現在日本では天然痘のワクチン接種を行っていません。しかし、国内に十分量のワクチン貯蔵があるため、今後も政府からの情報を確認していきましょう。

### 「SDGs」について -災害-

～お子さんと一緒に考えてみましょう～

最近、日本各地でゲリラ豪雨や大雨による被害のニュースを耳にします。SDGs17の目標の中の「目標11. 住み続けられるまちづくりを」では、災害による被害を抑えるためにも都市の整備が重要であるとされ「災害に強い街をつくろう」といわれています。

#### ① 予測

ハザードマップには被害予想や避難場所が掲載されています。災害に対する正しい知識を得る事から始め、被害を予測しておきましょう。

#### ② 予防

古いブロック塀をフェンスに替える、棚など転倒防止グッズで固定するなど災害のリスクを最小限にできるように日頃から対策を立てておきましょう。

#### ③ 対応

災害が起こった時にどう対応すればよいのかということも、前もって考えておかなければいけません。



### 実習生のお知らせ

2週間、実習に来ます。各クラスにて子どもたちと一緒に過ごします。温かく見守ってください。

☆ 大塚さん（愛国学園）8/22(月)~9/6(火)

☆ 山崎さん（東京経済短期大学）8/22(月)~9/3(土)