

ほけんだより

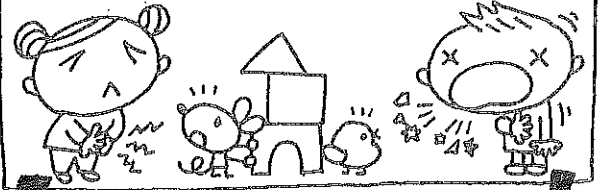
(vol. 6)

H.24.11.26

国風第一幼稚園

冬の病気について

秋風が深まり朝夕めつきり冷え込んで、寒暖の差が激しくなるころ、空気が乾燥してきます。急に冬を感じるような寒さとなり、風邪がはやって園をお休みする子が増える時期。嘔吐や下痢などおなかの風邪にも注意が必要です。早めの休養や受診などを心がけましょう。



※ 子どもたちは、12月6日・7日のお遊戯会に向けて、毎日はりきって練習しています。ご家庭では、体調管理に気を配ってあげてください！

これってOK? 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

おススメ

リンゴのすりおろし
整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。
お茶ゆ、おじや
整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。
やわらかく煮た野菜スープ
消化がよくなり、水分補給にもなります。

避けたい物

梅干し
腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。
パン、バター、チーズなど
脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。
生野菜・繊維の多い野菜
消化がよくなり、水分補給化させるため避けましょう。

知っておこう

おう吐物の処理

冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどによって感染します。家庭でも二次感染予防のために、おう吐物の処理にご留意ください。

- 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などでおう吐物を周辺からふき取る。
- 次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- さらに乾燥機にかけて、アイロンをかけたりすると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。



秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぶり保湿
保湿剤は、おふる上がりには必ず塗りましょう。肌に潤いがあるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。

② 清潔を保つ
顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。おふるではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする
直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



継続できていますか? 食事のリズム

新年度や新学期には気をつけていた食事のリズムが、だんだんと乱れてきていませんか? 幼児期は食事のリズムを作る大事な時期ですので、規則正しい食事の時間、量、質を継続していきましょう。そのためには、体を動かすことで空腹を感じ、食欲をわかせることがポイントです。また食欲は、「おなかすいた」という生理的な欲求だけではなく、「おいしそう、みんなで食べたい」という気持ちや、今までの食体験にも影響されます。家庭で楽しく食べる習慣も大切にしましょう。

忙しいときの簡単クッキング おいしいそぼろ丼

まな板も鍋も使わずにできる、忙しいときにおすすめのレシピです。

【材料：1人分】 鶏ひき肉 40g、にんじん 1/5本、豆腐 1/8丁、酒・しょうゆ・砂糖適量、ごはん茶わん1杯分
【作り方】 ①鶏ひき肉に、にんじんをすりおろして入れます。酒・しょうゆ・砂糖で味を付け、500wの電子レンジで2分加熱します。②つぶした豆腐を①に加えて混ぜ合わせ、ごはんの上に乗せてできあがり! ※れんこんやたまねぎのみじん切りを加えると、さらにおいしくなります。

食べごよみ

餅つき

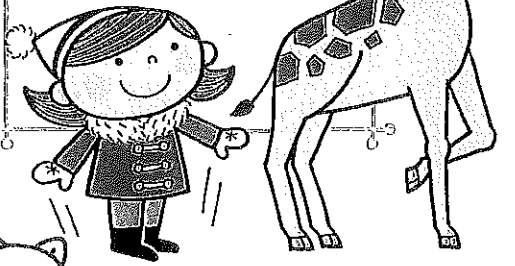
お正月を迎えるための準備として行う伝統的な風習です。12月28日か30日に行うことが多く、29日は「苦持ち」、大みそかはしっかり固まらないため縁起が悪い「一夜餅」として避けます。昔は神祭などの祝いの日に餅を食べることで、神様の力をもらって元気に過ごしたいと願ったり、自然に感謝したりしました。また、お正月に家族や大切な人に餅を配る風習もあり、お年玉の始まりといわれています。

充実した食生活を

本格的な冬に向けて、体は脂肪を蓄えようとして体重が増える時期です。食欲が増す子も多く、作りがいがありますね。子どもは大人に比べると胃が小さく、一度にまとめて食べることができないので、3度の食事とおやつをしっかりと、食生活を充実させましょう。

背すじびん! で元氣!

寒いつい背中を丸めてしまいますね。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじびん! は気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。



今回のおたよりの参考資料!

- ★健康、病気のおたより文例 (ひかりのくに)
- ★ポット 11月号 (チャイルド)
- ★ピコロ 11月号 (学研)
- ★健康おたより文例集 (学研)