

いよいよ子ども達の待ちに待った冬休みですね。年末年始のあわただしい時期ですが、時には家から外に出て元気に体を動かしたり、好き嫌いをなく食事をしたりして、寒さに負けない体をつくって楽しくお過ごし下さい。

冬休みの過ごし方

年末年始のお休みは親子で過ごせる楽しい時間。日ごろの忙しい生活を忘れて、心も体もリフレッシュしたいものです。そんなとき、体調を崩すきっかけになるのが親子でついつい夜更かしをしてしまうこと。普段通りの生活リズムが、元気にお休みを過ごすコツになります。

睡眠は十分とっていますか？

テレビを見たりゲームをしたりして、寝る時間が遅くなっていませんか？ 十分な睡眠は、よく食べることや遊ぶことにつながります。骨や身体各部の成長を促すホルモンは、寝ているときに分泌されます。寝る時間が遅いと、成長ホルモンの出る量が少なくなりま。また、た、朝寝坊など、子どもの生活リズムの乱れは、日中の脳の働きを鈍くさせます。

※大人もホルモンの働きは同じです！生活リズムを整えましょう

成長ホルモン

子どもの体の成長や代謝にかかわるさまざまなホルモン(セロトニン、成長ホルモン、メラトニン)の分泌量は、昼間の活動や眠りに入る時間、眠りの深さなどと関連します。そのため、適切なあそびの設定、早寝の習慣やぐっすりとした良質の睡眠が取れる環境づくりが大切になります。

セロトニン

睡眠導入作用があり、別名睡眠ホルモンともいわれます。強い光を浴びてから15〜16時間後に始まるため、深夜の2時くらいにピークを迎えます。鎮静作用があり、情緒を安定させる働きや、性的早熟の抑制作用、活性酸素から身を守る酸化作用などがあります。光が当たると分泌量が減少する性質があるので、部屋を暗くして休むようにします。

メラトニン

睡眠導入作用があり、別名睡眠ホルモンともいわれます。強い光を浴びてから15〜16時間後に始まるため、深夜の2時くらいにピークを迎えます。鎮静作用があり、情緒を安定させる働きや、性的早熟の抑制作用、活性酸素から身を守る酸化作用などがあります。光が当たると分泌量が減少する性質があるので、部屋を暗くして休むようにします。

子どもの成長に重要な成長ホルモンは、就寝後1時間30分ほどしてから分泌量が増加します。午後8時以降、寝る時間が遅くなればなるほど分泌量が減少するという報告もあるので、なるべく早く就寝する習慣をつけるようにします。成長ホルモンは骨、筋肉の成長や傷んだ組織の修復、脳の発達にも大きく作用します。

☆ 暖房をする季節です。

室温、湿度に気をつけ、事故、けがに十分注意して下さい。

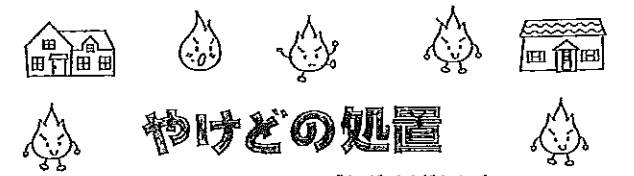
換気をしよう

暖房を入れる機会が多くなりはじめました。部屋を閉めたまま暖房を長時間つけておくと、顔がほてる、頭痛くなる、めまいがしたりイライラするといった症状が見られることがあります。これは室内の空気が汚れていたり、乾燥したりしているためです。乾燥した空気は細菌に対する抵抗力を弱め、かぜをひきやすくさせます。1時間に1度は窓を明け、新鮮な空気と入れ換えましょう。

☆ かぜに気をつけて！！

栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

- かぜの初期にネギみそ湯** みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。
- 吐き気止めにはショウガ汁** おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です。
- 体の調子を整える里芋菜類** 野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい！積極的にとりましょう。
- ビタミンC** 不足するとかぜをひきやすいキャベツ、ハクサイ、ダイコンなど
- ビタミンA/E** 粘膜を強くするホウレンソウ、ニンジン、ニラなど



やけどの処置

熱いお茶やストーブなど、子どもにとって危険なものがいっぱいあります。もし誤ってやけどをしてしまったら、落ちついて対処しましょう。

低温やけどに注意

ホットカーベットや使い捨てカイロに長時間ふれることで起こる「低温やけど」が増えています。痛みを感じにくく、重症化しやすいのが特徴。肌が赤くなり子どもが痛がゆく感じていたら要注意。

応急処置

広範囲のやけどは、冷水でぬらしたシートなどで全身を覆い、シャワーをかける。その後病院へ。

痛みが和らぐまで流水で冷やす。最低20分くらいは冷やし続け、その後病院へ。

※すぐに水につけて冷やすことが鉄則です。

☆ 食べ過ぎに注意！！

食べごよみ 七草がゆ

せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ。これら七つの草を入れ、1月7日に食べるのが「七草がゆ」。江戸時代からの風習です。早春に芽吹くことから、邪気を払い、無病息災を祈って食べられてきた七草は、日本のハーブともいわれ、ビタミンやミネラルを含み、消化を助けます。お正月に食べ過ぎて疲れた胃腸の回復に、ちようどよい食べ物ですね。この時期になると、スーパーで手軽な七草セットが売られていますので、子どもといっしょに作って、伝統食を大切に伝えたいと思います。

☆ 食事について!!

ゆっくりと家族で過ごす
このお休み中に、食事につ
いて、ご家族でみなおして
みて下さい。

箸は使いやすい物を選んで
いますか? 園では、集団
生活のため、細かなところ
まで指導が行き届かない点
もあります。ぜひお家でお
子さんの食事の様子をご覧
になり、家族でマナーにつ
いて話し合う機会にして下
さい。

**お手伝いのススメ
自立心が育ち、好き嫌いも減る!**

お手伝いタイムは、親子のコミュニケーションの
時間でもあります。楽しくお手伝いができれば、子
どもは食卓を囲む部屋が好きになります。また、い
ろいろな食材や食器に触れることで、食への興味が
深まり、自然と好き嫌いが減っていくことも。さら
に、お手伝いをして「ありがとう」と言われると、
子どもはうれしくなり、「次はなにをしよう」と考
えて、徐々に自立心も育まれていくのです。楽しみ
ながら始めてみましょう。

食事に集中しないとき

子どもは、そばに気になる物があると、すぐに気
を取られてしまうので、1つのことに集中するのが
難しく、食卓に座って食べる時にも、集中できるの
は20分程度といわれています。食事をするときには、
必ずテレビを消して、近くにおもちゃなどを置か
ないようにしましょう。また、気持ちの切り替えも大
切ですので、部屋を替えて食事をするのもよい方法
です。食べ物を器から器に移したり、投げて遊び始
めたりしたときは、おなかがいっぱいか、他のこと
が気になってもう食べたくないという証拠。「まだ
食べる?」と一度聞いてみて、食べないなら「ごち
そうさま」をして切り上げましょう。だらだら食べは、
食事嫌いになりかねません。

◎ 使いやすい箸を選んでいますか?

おうちの方へ

はしの選び方

2~3cm

●子どもの手首から中指の先までの長さ+2~3cmくらいの物を選ぶ

●はしは、やや角張っていて、先端に滑り止めが付いていると、つまみやすい

●プラスチック製より、木製の物のほうが滑りにくい

はしのもちかた

- ① 箸のゆびで、はしを1ぼんはさむ
- ② はしのさきをうえとしたにうごかす
- ③ もう1ぼんのはしをしたからさしこむ
- ④ したのはしをおさえてもらい、うえのはしをうごかす
- ⑤ しぶんでうえのはしだけを、うごかす

◎ 正しい配膳やおちゃわんの持ち方も覚えましょう!

しよくしのはいせんみほん

おかす おく のみもの

てまえ するもの

ごはん(めん・スパゲティ) など

おちゃわんのもちかた

- ① ひだりてを、あくしゆのてにする
- ② そのままのてで、おちゃわんのうえとしたをもつ

マナー ~~いはん~~

◎ 食事中、姿勢の悪い子を多くみかけます。気をつけましょう!

ただしいしせいでおいしくたべよう

●せなかをきりんさんのようにのぼす

●おなかとつくえのあいだは、グーのてが1つはいるくらいあける

●あしをゆかにつける

しよくしのときのおやくそく

しせいをのぼして、「いただきます」

しよつきをもったたべます

ひじをついてたべません

くちにいれたまま、おしゃべりをしません

はしをなめません

しよつきはていねいにあつかいます

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
- ★ 『健康のおたより文例集』学研
- ★ 『プリプリ8月号』世界文化社
- ★ 『ピッコロ11月号』学研
- ★ 『ポット12月号』チャイルド

