

ほけんだより

(vol. 7)

H.25. 11. 25

国風第一幼稚園

☆寒くなってきて
胃腸かぜの
症状がみられる
ようになってきました。

☆体調が悪い時は
無理をせず、ゆっくり
しっかり直してから
登園しましょう。

☆うがい、手洗いを
習慣づけて予防
を心がけましょう。

「感染性胃腸炎」にご注意！

寒くなるころ、ノロウイルスや
ロタウイルスなど、なんらかのウ
イルスに感染し、嘔吐・下痢症状
をくり返すことがあります。感染
力の強い病気ですので、ご家庭で
も十分注意をお願いします。



主な症状とケア

激しい嘔吐や下痢が突然
始まる。どちらか一方だ
けのときもある。発熱し
ないことも多い。吐き気
が治まってきたら、少し
ずつ水分補給をするが、
乳児はときに、急激に悪
化することがあるので注
意する。

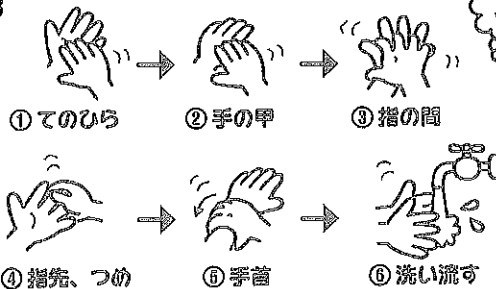
注意すること

家庭内で感染が広がることも
多い。嘔吐物や下痢便には直
接ふれないようにして、念入
りな手洗いが大切。アルコ
ール消毒は効かないことも多い
ので、漂白剤系（ミルトン液
など）の消毒薬を使って、汚
れた床などをふくとよい。

正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたく
さんあります。正しく洗って、健
康に過ごしましょう！

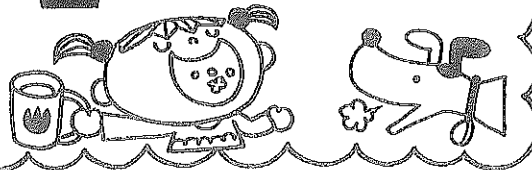
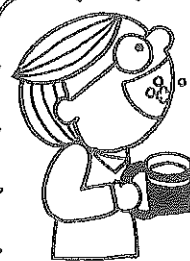
せっけんを泡立てて……



指と指の間、指先、手首は洗
い残しが多いよ。念入りにね

家族みんなで ガラガラうがい

かぜの予防に大切なうがいです
が、習慣づけるのはなかなか大変
ですね。まずはお母さん、お父
さんがやって見せるのがいちばん！
外から帰ったらすぐ「一緒にや
ろう」とお子さんを誘ってくだ
さい。みんなでガラガラすれば、
かぜなんかこわくない！小さい
子は、口に水を含んで「ベッ」
と吐き出すだけでも効果があり
ます。



11・12月のポイント

土踏まず、できたかな？

昔は5~6歳になると、90%の子に土踏まずがありましたが、最近
は50~60%に減っているという調査結果もあります。土踏まず
は、歩く、走る、はねるなど、足をたくさん使うことで、4~5歳か
ら少しずつできてきます。足の親指でける動作や足指を開いてあそ
ぶような動きも、土踏まずの形成を促すといわれています。はだし
でのぞうきんがけや平均台、登り棒などを行う動作に通じますね。
日ごろからたくさん歩くように心がけ、土踏まずの形成を促すよう
なあそびを取り入れて、運動能力の向上を図っていきましょう。

足に合った靴を履いて、沢山遊びましょう。

土踏まずの役目

- ①足全体への負担を減らす。
- ②バランスよく、体重を支える。
- ③体への衝撃を和らげる。
- ④歩くときにばねとなり、動作を効
率よくさせる。

食品添加物について知ろう

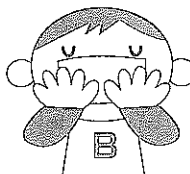
食品を製造、加工、保存するときに使
われる食品添加物は、色や香り、味をブ
ラスしたり、保存性を高めて食中毒を予
防したり、栄養成分を強化したりするな
どの目的で使われています。「甘味料」「香
料」「着色料」「保存料」などの表示が食品
添加物。しかし、舌が赤くなるような着
色料や、強い香料については、極力子
どもたちには避けたいものですね。表
示の読み方と内容をチェックしながら
賢く選びましょう。



冬が旬のたらを食べよう

たらを漢字で書くと魚偏に雪。文字どおり、冬
が旬の魚です。白身魚のたらは、良質なたんぱく
質を多く含み、脂肪が少なく、亜鉛や銅などが豊
富です。子どもたちに人気のメニューは、のりを
加えた磯煮、ねぎや白菜など冬野菜といっしょに、
みそで煮込んだたら汁、カレー風味のムニエルな
ど。鮮魚で売られているのはマダラが多く、また、
すけそうだらの卵がたらこです。たらこには、ビ
タミンEが豊富で抗酸化作用もあります。

鼻のかみ方



- ①ティッシュペーパーを広
げ、鼻に当てる。
- ②片方の小鼻を押さえ、静
かに鼻をかむ。
- ③もう片方も同じようにす
る。
- ④鼻をつまむようにふき取
り、ゴミ箱に捨てる。

★ 今回のおたよりの参考資料 ★

- ・『ピコロ 11月号・12月号』学研
- ・『ポット11月号』チャイルド
- ・『健康おたより文例集』学研
- ・『健康・病気のおたより文例集』ひかりのくに

