



# ほけんだより

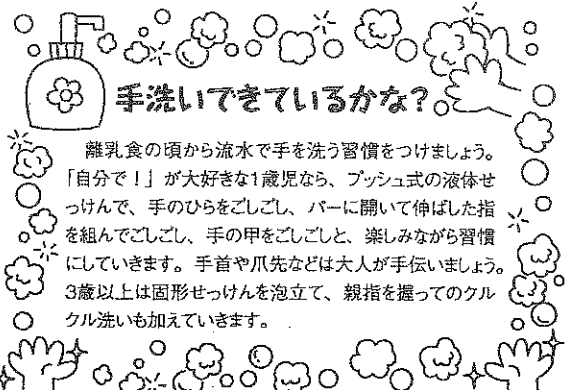
国風第一幼稚園  
副園長  
黒田 薫



気温も湿度も上がってきて、蒸し暑い日が増えてきました。季節の変わり目の不安定な気候に体が慣れてない事もあり、体調を崩す子が増えています。また、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。手洗いをしっかり行い、こまめに水分補給をするよう指導しています。ご家庭でも食品の取扱いに十分気をつけて頂き、食欲もダウンしやすい時ですので、バランスのよい食事で体力を維持して頂きますようよろしくお願い致します。

## 家庭でできる食中毒対策

この季節に気がかりなのが食中毒。子どもはまだ食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力が十分ではないので、衛生管理には大人の注意が欠かせません。  
(1) 買い物をするときは、消費期限を確認する。(2) 冷蔵庫でなまものを保存するときは、ビニール袋などに入れ、他の物と区別する。(3) 手洗いをしっかり行い、調理器具もこまめに洗う。(4) 加熱調理が必要な食品は、必ずひと煮立ちさせる。(5) 残った食材や料理は、早く冷えるように小分けにして保存する。家庭でもちょっとした対策をすることで、防ぐことができます。ぜひ実践してみてください。

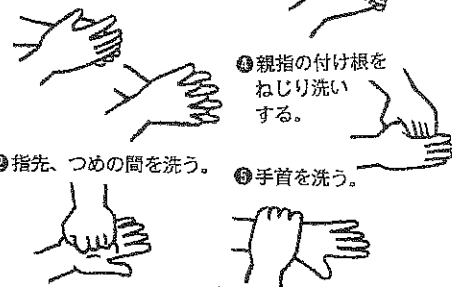


## 手洗いできているかな?

離乳食の頃から流水で手を洗う習慣をつけましょう。「自分で!」が大好きな1歳児なら、プッシュ式の液体せっけんで、手のひらをこしこし、パーに開いて伸ばした指を組んでこしこし、手の甲をこしこしと、楽しみながら習慣にいきます。手首や爪先などは大人が手伝いましょう。3歳以上は固形せっけんを泡立て、親指を握ってのクルクル洗いも加えていきます。

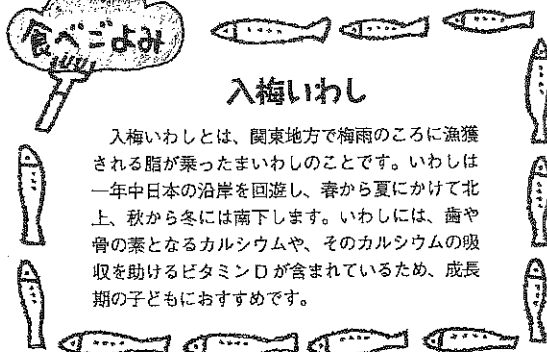
## ★ 手洗いの手順 ★

- ① 流水で流し、せっけんを泡立てたら、てのひら、手の甲を洗う。
- ② 指先、つめの間を洗う。
- ③ 指の間を洗う。
- ④ 親指の付け根をねじり洗いする。
- ⑤ 手首を洗う。

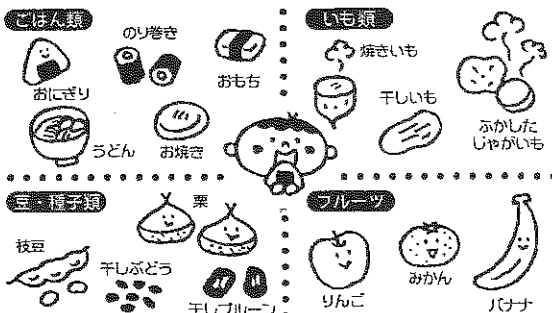


## 入梅いわし

入梅いわしとは、関東地方で梅雨のころに漁獲される脂が乗ったまいわしのことです。いわしは一年中日本の沿岸を回遊し、春から夏にかけて北上、秋から冬には南下します。いわしには、歯や骨の薬となるカルシウムや、そのカルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれているため、成長期の子におすすです。

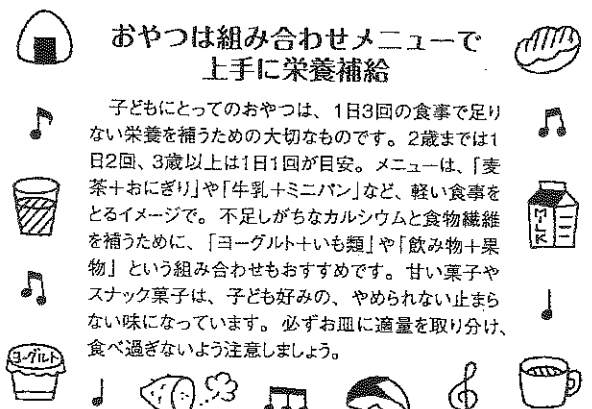


## ますすめおやつ



## おやつは組み合わせメニューで上手に栄養補給

子どもにとってのおやつは、1日3回の食事で足りない栄養を補うための大切なものです。2歳までは1日2回、3歳以上は1日3回が目安。メニューは、「麦茶+おにぎり」や「牛乳+ミニパン」など、軽い食事をとるイメージで。不足しがちなカルシウムと食物繊維を補うために、「ヨーグルト+いも類」や「飲み物+果物」という組み合わせもおすすです。甘い菓子やスナック菓子は、子ども好みの、やめられない止まらない味になっています。必ずお皿に適量を取り分け、食べ過ぎないように注意しましょう。



# 大好きな水あそび・プールあそびのシーズン



水あそびを通して心と体を鍛えていきます。水に触れることで気持ちが解放され、皮膚をじょうぶにしたり心肺機能を高めたりします。年齢に応じてプー

ルの水の量を考え、乳児は水温を調節し、楽しく水あそび・プールあそびをしたいと思っています。病気知らずでこの夏をのりきりしましょう。



## 毎朝のチェック

～プールあそびの前に～



十分な睡眠がとれていますか？



食欲はありますか？



朝食後の排便はどうか？



熱はありませんか？

楽しいプールあそびがスタートしました！みんなで安全に楽しくプール遊びが出来るよう、お子さんの衛生・健康管理を、いつも以上にしっかりお願い致します。

園では、自分の事は自分で行います。

- ・水着、タオル、プールバック、スイミングハットにしっかり記名して下さい！
- ・爪は短く切りましょう！
- ・髪は短くしましょう！（スイミングハットにおさまる長さにして下さい。乾きやすい長さがベストです）
- ・登園する前に健康チェック、体温チェックをして下さい。
- ・自分で着がえる練習をして下さい。脱いだ服はきちんとたたみましよう。

以上のような点に気をつけてあげて下さい！

## アタマジラミに気をつけましよう

近ごろのアタマジラミは季節を問わず、人から人へとうつっていくといわれていますが、やはり夏場に多くなるのも事実です。アタマジラミは、一度集団生活の中で発生すると、次々にうつり、退治することが難しくなります。アタマジラミを寄せ付けない環境を作りましよう。

### ①髪は短く、短めに

アタマジラミにとって、長い髪は見つかりにくく、住みやすい。

### ②毎日、大人の手でしっかりと洗髪する

もし、アタマジラミがついても、その日の夜なら、シャンプーで洗い流せる。ポイントは、地肌をよく洗い、くしでとかしながら、強い水流で流すこと。シャンプー液に3分以上浸すと、かなり弱る。

### ③毎日チェック

子どもが頭をかいていないか、かゆそうにしているか注意し、髪の毛の根もと近くに直径1mm程度の透明な卵がついていないか、頭髪チェックをする。ふけと違って、指で払っても取れない。特に、耳の周囲やえり足に注意！



## こんな症状があるときは プールに入れません。

- ・せき・鼻水・下痢や腹痛。
- ・湿疹や傷が化膿している(とびひ、水いぼなどは専門医の許可を得る)。
- ・薬を飲んでいる。
- ・熱がある。
- ・目(結膜炎など)・耳の病気(中耳炎、外耳炎)。
- ・アタマジラミ、ぎょう虫卵陽性…プールが始まるまでに治ましよう。

※水あそび・プールあそびの後はたいへん体が疲れます。早く寝るなどして疲れを残さないようしましよう。

## 体温は正しく測りましよう

脇の下で測る体温計の場合、体温計を上から差し込んだり、脇からはみ出たりしていると正しく測れません。正しい測り方を確認しましよう。



①脇の下のかぼみの真ん中に、体温計の先端を下からあてる。

②体温計が体に対して約30度の角度になるようにして脇をしめ、動かない。

# トイレトレーニング (排泄の自立について！)

年少さんで、おむつがとれていない子は、この夏が絶好のチャンスです。はやく大きいプールに入れることを目標にがんばりましょう。

入園前の小さいお友だちも、排尿間隔が2時間ほど空くようになるころがパンツへの移行の時期です。個人差が大きいので、あせらず・しからず・くらすを心がけ、むりせずトレーニングして下さい。

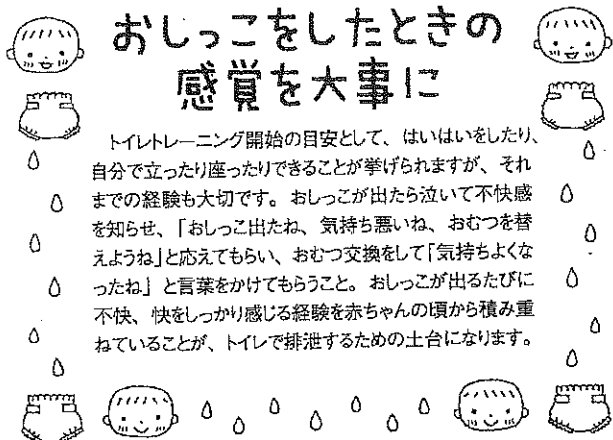
おもらしは、失敗ととらえず「もれる感覚の体験」と考えて下さい。これは「トイレで出る感覚の体験」とともに大切な排泄体験です。

お母さんのやさしく温かいかわりから、子どもたちは、いろいろな事を感じ学び成長し自立していきます！

## ★ 丁寧に伝えて、自立の準備を

★赤ちゃんの頃からの積み重ねが大切！

### おしっこをしたときの 感覚を大事に



トイレトレーニング開始の目安として、はいはいをしたり、自分で立ったり座ったりできることが挙げられますが、それまでの経験も大切です。おしっこが出たら泣いて不快感を知らせ、「おしっこ出たね、気持ち悪いね、おむつを替えようね」と応えてもらい、おむつ交換をして「気持ちよくなったね」と言葉をかけてもらうこと。おしっこが出るたびに不快、快をしっかりと感じる経験を赤ちゃんの頃から積み重ねていることが、トイレで排泄するための土台になります。

女の子には、排便時の正しいふき方を伝えます。

男の子には、尿が便器からこぼれないようにすることを伝えます。

★ トイレトレーニング支援の大切なポイントです！

### 怒らない

間に合わないこともあります。さらりと対応しましょう。

### 長引かせない

出ないからと、いつまでも便器に座らせておくのは逆効果です。

### 起こさない

午睡中の子を起こしてまでトイレに連れていく必要はありません。

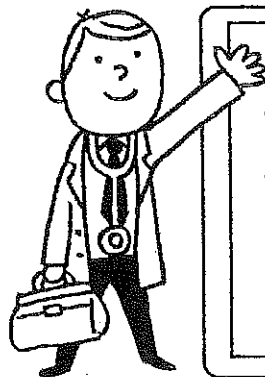
### あそび場にしない

行きたくなるようにと、おもちゃを持ち込むのはNGです。

### 大人も一緒に

「一人で行ってきなさい」は禁物。一緒に行って、「出たね」と言葉をかけ、共感するやり取りが近道です。

排便の仕上げは援助を。



### ★今回のおたより参考資料★

- ・「あそびと環境 0.1.2 歳 2015 5月、7月号」 学研
- ・「プリプリ 2015 5月号」 世界文化社
- ・「食育・健康・安全おたより文例&イラスト集」 チャイルド
- ・「健康・病気のおたより文例」 ひかりのくに

この、ほけんだよりに関するお問合わせは 国風第一幼稚園まで、

TEL 524-0592