

肌に当たる風も日に日に冷たくなり、いよいよ冬がやってきた事を感じます。運動会やお遊戯会という大きな行事を経験した子どもたちは、ひとまわりもふたまわりも成長したように感じます。

さて、早いもので、もうすぐ冬休みがやってきます。子どもたちは、とても楽しみにしています。久しぶりの長いお休み、ご家族でゆっくりすてきな時間を過ごして下さい。

お休みの間も夜更かしなどはせず、生活リズムを整えながら健康的な生活を心がけて頂きますよう、お願い致します。

### 12月 冬休みの生活リズム

年末年始は慌ただしく、どうしても大人のリズムで過ごしがちになってしまいます。イベントが多いこの時期、なにがなんでも子ども優先、というわけにはいかないこともあります。子どもの睡眠のリズムだけは守りたいものです。夜寝る時間、朝起きる時間はできるだけいつもの通りに過ごすよう心がけましょう。生活リズムをなるべく崩さないことが健康的に過ごすコツです。

おはよう

おやすみ

### 冬のあせも・とびひに注意

あせもやとびひは夏だけではありません。最近、厚着や暖房であたためすぎて、冬になる子も増えています。床暖房の部屋に寝かせたらあせもができた、という例もあります。冬の肌は寒さで血行がよくないため、湿しみが治りにくいと言われますので、早めに受診しましょう。

**予防**

- 厚着をさせない
- 室温の調節をこまめに
- 汗をかいたらふき、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔に

小さい子は特に、背中にふれて汗をかいていないかまめにチェックしましょう

### かぜの予防

“手洗い・うがい”が基本といわれるかぜ予防。3歳未満の子どもたちにはどうしたら…? と考えますよね。うがいのできない小さな子どもには、水分をあげてのどを潤して乾燥を防いだり、外から帰ったら温かいお湯でぬらしたタオルなどを使って、手をきれいに拭いたりしましょう。

また、厚着をしすぎて汗をかき、冷たい空気に触れてかぜをひいてしまうこともあります。細やかな気遣いが大切なのかもしれませんね。

### 冬のお風呂の温度

冬は外気温が下がるので、温かいお風呂でしっかり温まりたくなりますが、それは大人だけです。赤ちゃんや子どもは皮膚が薄いため、大人にとっての「ちょっと熱めの湯」では熱すぎます。冬なら37度から、熱くても40度くらいにしましょう。それくらいが子どもたちの体にとっては適温です。また、湯船に入っている時間は長くても10～15分くらいにしましょう。

37~40℃

### 冬至の話

今年、12月22日が冬至です！

冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を、子どもたちにも伝えていきましょう。

### 大みそかに年越しそば

年越しそばは、江戸時代中期からの習慣といわれています。そばのように細く長く達者で暮らせることを願い、食べられてきたそうです。またそばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越したくないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いから、ともいわれています。大みそかに昔の人たちがそばに込めた思いを、子どもに話してみてもよいですね。

### 余ったお餅ですくできる！お餅チーズ

余った切り餅とチーズ、めんつゆがあればOK。手軽に作れて、満足感も！

【材料】 切り餅…1つ  とろけるチーズ…1枚  めんつゆ…適量 ※お好みできざみのりをプラスしても。

【作り方】 切り餅を一口大に切り、トースターなどで焼きます。耐熱容器に餅を入れ、上にとろけるチーズを載せて電子レンジでチーズがとろけるまで(約20秒ほど)加熱し、めんつゆをかけてできあがりです。

### 春の七草を食べる、七草がゆ

一年の無病息災を願って1月7日の朝に食べるのが、春の七草(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)を入れた「七草がゆ」です。お正月にごちそうをたくさん食べて、少し弱った胃腸を休める効果もあるようです。現在は、栽培や貯蔵の方法も進み、一年中、野菜が豊富にありますが、そうでなかった頃は、新鮮な野菜が不足しがちな季節に、芽吹いたばかりの野草からも、必要な栄養をとってきた先人の知恵でもあります。

### りんご病

「りんご病」というかわいらしいイメージですが、ウイルスが原因の「伝染性紅斑」という感染症です。

**症状**

- ほげがリンゴのように赤くなり、盛り上がる
- 腕、足、おしりに網目状の発しんが出る
- 熱はあまり出ないが、かぜのような症状が出ることもある
- 発しんはかゆみを伴うこともある

**ケア**

- 症状がよければ特別な治療は必要ない

症状が出た時点ですでに感染力はないので、登園停止の必要はありません。

妊娠中の人がかかると胎児に異常が出る可能性があるため、接触に注意しましょう。

### ビタミン・ミネラルで貧血防止 優秀な旬の食材 かき

かきは「海のミルク」として、欧米でも古くから生食されてきました。含まれる栄養素は、鉄分や銅、亜鉛、ビタミンB12、葉酸。さらに、貧血防止に必要なビタミンとミネラルを併せもった優秀な食材です。特に亜鉛は、鉄分、銅とともに子どもの発育を促進し、味覚を正常に保つのに欠かせません。熱を通し過ぎないよう、食べるときの風味を大切に、フライやバター焼き、かきごはん、クリームシチューなどにして、うまみ成分を逃すことなくおいしくいただきます。

### ★今回のおたより参考資料★

- 「ピッコロ2015 11月号」学研
- 「ポット2015 11、12月号」チャイルド
- 「食育、健康、安全 おたより文例&イラスト集」チャイルド
- 「健康おたより文例集」学研

★このほけんだよりに関するお問い合わせは 国風第一幼稚園まで、 TEL 524-0592