

ほけんだより

H28. 2. 12

国風第一幼稚園
副園長
黒田 薫

園庭に立つ大きな赤鬼・青鬼に向かって、大きな声で「鬼は〜外」！ 2月3日にみんなで元気に豆まきをしました。幼稚園でまいたり食べたりした豆は、当日の朝、大豆を園で煎った物なので食べると固いです。年の数だけこの豆をしっかりと噛みかんで食べました。食べられない子もいました。おかわりをする子もいました。手作りの鬼のお面をつけて、どの子も豆まきの行事を楽しむことができました！ 1月の終わりから、少しづつインフルエンザや溶連菌、胃腸かぜなどにかかる子が出てきました。

まだ、大流行という様子ではありませんが、小学校では、学校閉鎖が出ている所もあるそうです。今まで以上に、うがい、手洗いをしっかりして、ご家庭でも体調管理に十分気を付けて頂きますようお願い致します。

☆体調が悪い時は、早めに体を休めるようにして下さい。
☆2月3日に名古屋市内に「ノロウイルス食中毒警報」が発令されました。発令期間は2月3日から2月10日まで。その後は自動的に注意報へと切り替わりました。



もしかかってしまったら・・・

インフルエンザ

- できるだけ早く医師の診断を受けましょう。
- 睡眠をとり、安静にしましょう。
- 消化のよいものをとりましょう。
- 高熱により脱水症状になりやすいので、水分の補給をしましょう。おう吐を伴い飲みにくいときは、15〜20分おきに少しずつ飲ませてみましょう。
- 体を冷やさないように、室温は20〜22度にしましょう。
- 乾燥は呼吸器をいためるため、湿度を60〜70%くらいにしましょう。

溶連菌感染症は、家族にもうつります。

家庭内でうつる確立は約20%です。症状があれば必ず医師の診断を受けてください。症状がなくなったからといって薬をやめると、再発します。
リウマチ熱や腎炎を起こすこともあるので、医師の指示通りにしましょう。

主な症状

溶連菌という細菌がのどに感染し、のどの痛み、38〜39℃の高熱、おう吐、腹痛、頭痛を起こすことがあります。体や手足に発疹などが出はじめ、舌はイチゴのようにブツツになります。

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。

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ さらに乾燥機にかけたり、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。



かせのときは
食べ物から元気をもらおう！

かせかな、と感じたら食べ物のパワーでウイルスをはね返しましょう。まずは発汗作用のあるねぎやしょうが、くず湯などで体を温めて免疫力をアップ。熱があるときは、うどんや卵、すりおろしたりんごなど、消化のよい物でエネルギーを補給しましょう。また、鼻づまりにはたまねぎのスープがおすすめ。湯気と、たまねぎに含まれる成分が粘膜の炎症を和らげてくれます。のどの痛みには、みかんの皮やきんかんの蜂蜜漬けも効果的です。

おいしい絵本

「ちびころおにぎり なかみはなあに」

作・絵：おおいじゅんこ(教育画劇)

おにぎりのにぎるくん、むすみちゃん、げんまいくん、中身がないちびころちゃんのおにぎりの中身を探しに出発！ 食卓の上の朝ごはんや鍋、冷蔵庫など、台所を探検します。最後は、ママにおかかを入れてもらって、ちびころちゃんも大満足。かわい描写に、思わずクスクスと笑い、毎日の朝ごはんが楽しみになるはず。
気持ちがほっとする絵本です。

丹田呼吸でリラックス

ゆっくりと呼吸を繰り返すことで、気持ちも安定してきます。子どもをだっこして、いっしょに共有しましょう。

高橋由紀

ベビーヨガ、RODY YOGA、骨盤調整ヨガなど、産前産後の女性や親子向けのヨガを指導している。日本におけるベビーヨガの第一人者として活躍。
<http://bya.co.jp>



1 あぐらで座り、大人の足のの上に子どもを座らせて、両手を子どものおへそ下(丹田のあたり)に当てて、呼吸の効果共有します。

2 ゆっくりと息を吸って胸を膨らませます。ゴリラになったイメージで。

息を止めて、そのまま空気のボールをおへそ下に落とします。下腹部を膨らませて、ためきになったように。

そこからゆっくりと息を吐いていきます。おなかを薄くするようなイメージで行います。

今月のベビーヨガ。ココが

大人も子どもも心が安定！

丹田呼吸を繰り返すことで、大人も子どもも精神が安定してきます。産後の回復を促す効果も。

ねんね〜おすわりまで

座った姿勢がまだ保てない子どもは、大人の膝の上に寝かせた状態でいきます。このときは、子どものおなかの上に手を添えて、心を含ませて行うようにしましょう。

食事をとる時間を決めましょう

健康的な食事には、食べる量や内容に加えて、食べるタイミングも重要。幼児は、体の成長が著しいのに対して1日に食べられる量が少ないため、朝夕の3食に午前または午後のおやつをプラスした、1日4〜5回食がすすめられています。家庭によって、朝食が遅かったり夜食をとったりといった生活スタイルもあるかと思いますが、大切なのは、毎日同じ時間帯に食事をとること。不規則な食事やだらだら食べは、虫歯や肥満につながります。

アレルギーや花粉症予防に春野菜

春野菜といえば、新キャベツ、グリーンアスパラ、なのはな、スナップエンドウ、たけのこ、あしたば、せり、ふき、うどなど。鮮やかな緑色をしていたり、芽吹き独特な香りがしたりなど、春の訪れを感じさせる物ばかりです。緑色が濃い物は、ビタミンC、β-カロテンなどが豊富。せりやうどのように、独特の苦みや香りがある物は、強い抗酸化力のあるポリフェノール類を含みます。これらは、免疫力をアップさせて、アレルギーや花粉症の予防にもおすすめです。旬の時期に旬の野菜を食べることで、自然と健康な体が作られるのです。

★今回のおたより参考資料★

- ・「健康おたより文例集」 学研
- ・「健康・病気のおたより文例」 ぴかりのくに
- ・「ポット2016 2月号」
- ・「ポット2013 2月号」
- ・「ポット2012 3月号」
- ・「ポット2011 1月号」
- チャイルド本社
- ・「ピッコロ2016 1月号」 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

