

No. 9

☆ 子育て情報提供 ☆

ほけんだよ!

H28. 2. 12

☆ 作成・編集 ☆

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。幼稚園でまいり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かみくだいて食べました。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つけて頂きますようお願い致します。

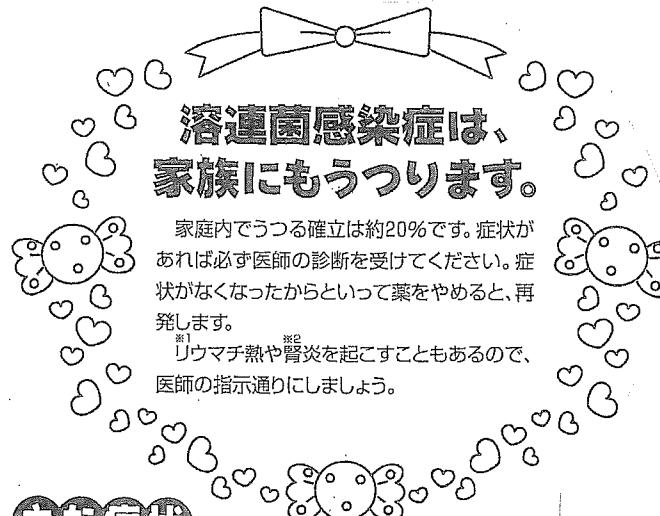
☆体調が悪い時は、
早めに体を休める
ようにして下さい。

☆2月3日に名古屋市
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。



もしやがってしまったら… 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分おきに少しづ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ります。医師の指示通りにしましょう。

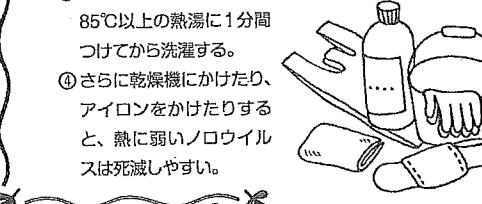
主な症状

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てはじめ、舌はイチゴのようにブツブツになります。

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、おう吐物のあつた部分を再度ふく。汚れた物はすべてボリ袋に入れ、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。



かぜのときば

食べ物から元気をもらおう！>
かぜかな、と感じたら食べ物のパワーで
ウイルスをね返しましょう。まずは発
汗作用のあるねぎやしょうが、くす湯などで体を温め
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
ブがおすすめ。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。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。

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回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ブ
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
のな、スナップえんどう、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、芽吹きの
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、独特的な苦みや香りが
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<sup>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。</sup>

おいしい絵本

「ちびころおにぎり なかもはなあに」

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4人が、竹のか
ごに乗って、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。

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>

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。
子どもをたัっごして、いっしょに共有しましょう。

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

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。



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～おやすわりまで

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

★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」 ひかりのくに
- ・「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

