

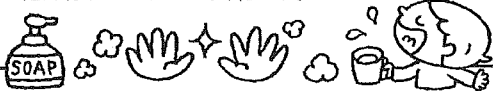
ほけんだより

国風第一幼稚園
副園長
黒田 薫

朝夕の寒さが厳しくなり、次第に園庭の木々の葉も色づき始め、秋の深まりを感じます。先日の庄内緑地でのお散歩遠足では子どもたちが、どんぐりひろいに夢中になっていました。
空気も冷たくなり、乾燥し始めます。この季節は風邪やインフルエンザなどもはやり始めますので、体調管理をしっかりしていきましょう。

上手なうがい・手洗いでかぜ予防

うがいは、水道水より緑茶や食塩水で行う方が効果的です。特に緑茶は、カテキン成分による殺菌作用が強く、かぜの予防効果が高いといわれています。上手なうがいの仕方は、頭を後ろにそらし、口を大きく開けて「ガラガラ」と音を立てます。これを2〜3回繰り返します。手洗いは、せっけんを泡立て、手の甲、指の間、爪、手首の順に洗い、水でよく流します。最後は、清潔なタオルでバンバンとたたきように水気を拭きましょ。また、爪が長いと、ばい菌が残る原因になります。普段から短く切っておくことが大切です。



★ 正しい うがい・手洗いを習慣づけましょう！



うがいをしよう

- 1 コップの水をくちにいれる
 - 2 うえをむく
 - 3 ガラガラをして
 - 4 ペーっとはく
- 「あー」といいながらすると、じょうずにできるよ

てをきれいにあらおう

| | | |
|-----------------|--------------------|--------------------|
| 1 そでをまくってでをぬらそう | 2 せっけんをつけてぶくぶく | 3 てのこうをあらってこしこし |
| 4 ゆびのあいだもこしこし | 5 つめのあいだはこちょこちょこちょ | 6 おやゆびにきってキョッキョッキョ |
| 7 てくびをつかんでくりくり | 8 しっかりみずをながします | 9 きれいなタオルでふいたらびっぴか |

食べ物本来の姿を知る機会を

「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「だいこんやにんじんには葉っぱがない」といった思い込みをしている子どもが増えています。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子どもたちには、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会を与えたいですね。食べ物本来の姿を知ることが、わたしたちが動植物の「命」をいただいていることを理解するきっかけにもなります。

りんごを食べて医者いらす

りんごは、アレルギーを引き起こすヒスタミンを減らし、アレルギー疾患を予防する効果があるといわれています。他にも動脈硬化・高血圧など生活習慣病の予防や、腸の消化吸収を促して便秘を予防する作用もあります。ただし、体によいからと食べ過ぎは禁物。果物に含まれる糖分も、とり過ぎると肥満につながりますから、注意しましょう。

甘くておいしい！柿とさつまいもの秋サラダ

秋の果物と野菜を使った、ヘルシーなサラダ。マヨネーズとヨーグルトの味づけは子どもにも大人気です！

【材料】 柿…1個 さつまいも…1/2本 マヨネーズ…大さじ1 ヨーグルト…大さじ1 塩こしょう…少々

※マヨネーズとヨーグルトは好みで調節してください。

【作り方】 柿とさつまいもは一口大に切ります。さつまいもは水にさらしてから、耐熱容器に入れて蓋をし、600Wの電子レンジで約4分加熱。ボウルにマヨネーズとヨーグルトを加えた中に、柿とさつまいもを入れてよく混ぜ、塩・こしょうで味を調えたらできあがり。

どうして、お祝いの席＝赤飯なの？

日本では古来より「赤」は厄除けの色とされ、災いから身を守る意味合いもあって、お祝いの席で赤飯を食べるようになったと伝えられています。栄養面からみても、もち米の良質なたんぱく質と、その消化吸収を助ける小豆のビタミンB1、ごまの脂肪を加えた、バランスのよい料理といえます。子どもの健やかな成長を願う七五三のお祝いでも食べられますが、医者や薬なども十分でなかった昔、お宮参りをし、赤飯を食べることで子どもを邪気から守りたいという願いも込められていたのでしょう。

2歳未満は要注意！RSウイルス感染症

秋から冬にかけて多くなる「RSウイルス感染症」。感染力が強く、2歳までにほぼ100%感染するとも言われます。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので「かぜかな」と感じたら、念のため病院へ行きましょ。

38〜39℃の高熱

せせせという呼吸音

鼻水

激しいせき

せきがひどいときは……

- 体を起こすか、縦抱きにして背中をさする
- 室温は上げすぎず、加湿する
- 水分を少しずつゆづくり飲ませる

おいしい 元服



いろいろごはん
作/山岡ひかる
発行/くもん出版
定価/800円+税
24ページ

ほかほかごはんが、いろいろな料理に変身します。おにぎり、のりまき、おちゃづけ、雑炊…。おいしいごはんが登場する、おいしい絵本です。

★今回のおたより参考資料★

- 「ピッコロ2015 10月号」学研
- 「ポット2015 10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