☆ 子育て情報提供 ☆　　☆ 作成・編集 ☆

No. 8

ほけんだより

国風第一幼稚園
副園長
黒田　薫

H28. 1. 15

子どもたちの元気な笑顔でスタートした３学期。新しい年の始まりは、喜びと期待で心が弾みます。今年も日々成長する子どもたちの健やかな笑顔があふれる、にぎやかで楽しい毎日になるように、御家庭と園とで力を合わせて進んでいきたいと思います。本年もみなさまの御理解と御協力をどうぞよろしくお願いいたします。

お正月気分から生活リズムを立て直そう

3学期がはじまりましたが、まだ冬休みのリズムを引きずっていませんか？　ここでもう一度生活リズムを見直し、元気な顔で登園できるようがんばりましょう。

○早寝・早起きしよう
○食事は3食バランスよくとろう
○朝食後に排便をしよう
○うがい、手洗い、歯磨きを忘れずにしよう
○寒さに負けず戸外で元気に遊ぼう

食べごよみ　節分の恵方巻きって？

「恵方巻き」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのこと。暦の上で春を迎える節分の日に、１年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方（吉方）に向かって丸かじりするのが習わしとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、食品業界での販売促進活動などによって、最近では全国的にもよく知られるようになってきました。

食事のマナーは何歳から？

「3歳頃までの食事習慣は一生もの」といわれるほど、幼児期のマナーは大切です。マナーというと難しく聞こえますが、年齢に応じてできる、簡単な食事の習慣です。例えば、1歳児には、食べる前の「いただきます」の挨拶を。言葉がわからなくても、大人がお手本を示してあげると、まねをして手を合わせます。2歳児には、姿勢を正して食べることや、食器の持ち方、使い方を教えましょう。このように、日常的にしていることを伝えるだけでよいのです。焦らずにゆっくりと始めてみましょう。

甘くておいしい！ 簡単焼きりんご

冬が旬のりんごで作る、ほっこりおいしいおやつです。レンジを使って、焼かない焼きりんごを作ってみましょう。

【材料】りんご…1個　砂糖…大さじ1

【作り方】りんごは皮をむいて食べやすい大きさに切ります。耐熱容器にりんごを並べて砂糖を振りかけ、600Wの電子レンジで約6～8分加熱すれば、できあがり！　お好みで蜂蜜や生クリームを添えてもおいしいです。

今月のおいしい絵本

おにぎりがしま

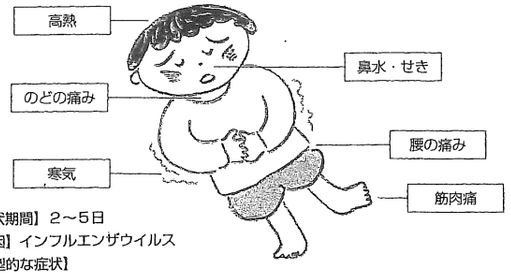
作／やぎ たみこ
発行／ブロンズ新社
定価／本体1,300円＋税
32ページ

みなしごのこたろうとおにぎりおにが出会い、無人島にたどり着いて、おにぎりを作ると…。いろいろなおにぎりと、おにたちが楽しい絵本です。

インフルエンザ

☆昨年は、１月中頃から急に流行しました。健康管理に気をつけましょう！
手洗い・うがいを忘れずに！！

インフルエンザのときは、使ってはいけない解熱薬があります。疑いのあるときは、自己判断せず、早めに受診してもらうことが大切です。迅速診断でインフルエンザだとわかり、治療薬を飲み始めれば、症状を軽くすませることができます。



【潜伏期間】２～５日
【原因】インフルエンザウイルス
【典型的な症状】
・寒気と高熱が３～５日続く
・全身がだるく、食欲がない
・頭痛、手足の筋肉痛、腰の痛み
・腹痛やおう吐、下痢
・のどの痛み、鼻水、せき

家庭内感染を防ごう

かぜやインフルエンザ、胃腸炎などの感染症が家族間で流行しないように、次のようなことに気をつけましょう。

○手洗いとうがいを徹底し、タオルの使い回しや食器食具の共用をしない。
○嘔吐物や便の処理の際はマスクや使い捨て手袋を着用する。汚物を捨てるときはビニール袋に入れて口をしっかり結ぶ。
○処理後はせっけんで手を洗い、アルコール消毒をする。

たんぱく質がポイント 体を温める食材で冬もポカポカ

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。体を温めるには、まず主菜となるおかずに、肉、魚、卵、大豆製品など、良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかり取り入れること。野菜では、しょうが、ねぎ、たまねぎ、こまつな、にんじん、かぼちゃなどが体を温めてくれます。みそ汁やスープ、シチューにしょうがを加えるのもおすすめ。毎日の食事に生かして、体がポカポカになる食事を作りましょう。

みかんでかぜ知らず！

秋から冬にかけてよく食べられる温州みかんには、かぜの予防に役立つ栄養素が豊富。皮膚や粘膜を強化して免疫力を増すビタミンCやβ-カロテン、気管支の筋肉を緩め、せきを鎮める効果のあるシネフィリンも含まれています。白い綿状の甘皮や薄皮もいっしょに食べれば、ビタミンPや食物繊維もとれます。アメリカでは、手で簡単に皮がむけて、テレビを見ながらでも食べられることから「テレビオレンジ」とも呼ばれています。

★今年の冬は暖かく、花粉が飛ぶ時期がはやくなるようです。
早めの対策を心がけましょう！

花粉症対策をしましょう

近年、幼児の花粉症が増えてきているそうです。せきやくしゃみ、鼻水が出る、目がかゆくなるなどの症状は、かぜやインフルエンザと似ています。早めに病院で受診し、花粉症かどうかを診断してもらってください。もし、花粉症と診断されたら、戸外に出るときはマスクをしたり、目を保護するゴーグルをしたりし、戸外から室内に入るときは、服に付いた花粉をはたいて落とすなどして、症状を和らげたいですね。医師の指示に従い、しっかり対応すれば、園生活も十分楽しめると思います。

★今回のおたより参考資料★
・「ピコロ 2015　12月号」　学研
・「ポット 2016　　1月号」　チャイルド
・「子どもの病気・けが早わかり BooK」　学研
・「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い合わせは
国風第一幼稚園まで、
ＴＥＬ　524-0592