

ほけんだより

H29. 10. 4

☆ 作成・編集 ☆

国風第一幼稚園
副園長
黒田 薫



2学期がスタートして、あっという間に1ヶ月が過ぎました。夏休み明けには泣いて登園する子が沢山いるかと心配していましたが、スムーズに園生活をスタートすることができました。夏休み中も規則正しい生活を心がけて下さったおかげかと思えます。敬老の日の参観を楽しみ、運動会を目指して、お友だちと一緒に力を合わせて毎日練習に取り組んだ9月。心身ともに大きく成長しているのを感じられます。

さて、残暑の中がんばってきた子どもたち。そろそろ疲れが出てくるころです。又、季節の変わり目なので、一日のうちでも気温が上がったり下がったりするこの時期。いつも以上に、ご家庭でのお子さんの体調管理に気を付けてあげて下さい。しっかり栄養をとって、疲れて落ちてしまった体力を回復させてあげましょう！

☆最近、時々聞くRSウイルス感染症について☆

0・1・2歳児

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う。

38~39℃の高熱

セイセイという呼吸音

激しいせき

痰水

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
- 水分を少しずつゆっくり飲ませる



RSウイルス感染症

RSウイルス感染症にかかると、激しいせきが出て呼吸が苦しくなります。年長児は、それほどひどくなりませんが、夜になってせきが急に悪化することがあるので注意しましょう。呼吸困難を起こすと命にかかわることもあるので、下のような様子が見られたら朝を待たず、急いで受診してください。

呼吸困難のサイン

- ひどくせき込んで唇や顔色が青い
- 息をすると胸の上部がべこべこする
- 肩を大きく上下させて息をする
- 呼吸が荒く、顔や手足が冷たい
- 呼吸が速く、息をするとき鼻の穴が広がる



食べものの香りを楽しもう

食べものをおいしいと感じるには味だけではなく、香りも大きく影響しています。苦手なものは鼻をつまむと香りが感じられないので、食べられることがありますね。香りとおいしさを感じられるようになるには、いろいろな食材を体験することが大切です。サンマの焼けるにおい、きのこの風味、秋の食材の香りを楽しみましょう。



ファストフードはほどほどに

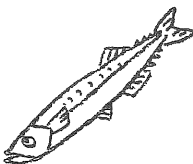
ファストフードは、手軽で安価、さらにおまけも付いて魅力的です。しかし、高脂肪、高カロリーで肥満へつながったり、塩分が高く濃い味付けで味覚形成に悪影響を与えたりする可能性があります。食事として考えても、魚や野菜が少なく栄養バランスがとれません。ファストフードを食べた翌日は野菜をたっぷり使ったメニューにするなど、前後の献立を工夫するよう心がけましょう。



柿がおいしい季節です

「柿が赤くなれば医者が青くなる」とことわざにあるように柿は栄養豊富。筋肉の働きをよくするカリウムや渋み成分のタンニン、皮膚や粘膜を強くするビタミンAや、免疫力を高めるビタミンCを多く含み、病気に強い体を作ります。そのまま皮をむいて切って食べるだけでなく、日本伝統の郷土料理である「なます」や「白和え」などにも使われます。旬を迎え、一番おいしくなるこの時期。たくさん味わいたいものですね。

旬の食材 サンマ



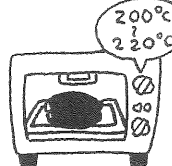
秋の味覚を代表する青魚で、体が細長く刀のような形であることから、漢字では「秋刀魚」と表します。9月から10月がもっとも脂ののった時期で、塩焼きが定番の食べ方です。血液の流れをよくし脳の働きを促すEPAやDHA、骨や歯の成長に必要なカルシウム、その吸収を助けるビタミンD、良質なたんぱく質など、栄養が非常に豊富です。

焼きいもを作ろう！

炭火やたき火でじっくり焼いて、焼きいもイベントを楽しむのもいいですが、鍋やオーブンレンジでも手軽に甘くておいしい焼きいもが作れます。

オーブンで焼きいも

- ①オーブンを200~220℃に予熱し、洗ったさつまいものをのせる。



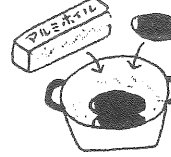
200℃
220℃

- ②40分~1時間加熱する。



鍋で焼きいも

- ①厚手の鍋の底にアルミホイルを敷いて、さつまいもを並べる(古い鍋があればアルミホイルではなく焼きいも用の小石を使って作ってもOK)。
- ②ふたをしめ、途中でさつまいもを返しながらか弱火で1時間~1時間30分加熱する。



さつまいもに竹串が通ったらできあがりではありません。でんぷんは時間をかけて焼くと糊のようになり、舌ざわりがよくなります。また、甘さも増すので、じっくり焼きましょう。

※皮が破れることがあるので、さつまいもの両端を少し切り落として、皮に竹串がフォークで数か所穴をあけておきましょう。

☆年長組は11月7日に「いもほり」を予定しています。さつまいもは栄養満点！さつまいものビタミンCは熱を加えても壊れません。またカルシウム、ミネラルも豊富です。カルシウムは特に皮の部分に多いので皮ごと食べるのがおすすめです。

★今回のおたよりの参考資料★

- ・「ピコロ2017 9月号」学研
- ・「いただきます ごちそうさま 2017 秋号 vol.61」メイト
- ・「ポット2017 9月号」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