

えんだより



平成 29 年度 12 月号 あおぞら水元保育園 Tel:03-3600-7080

今年も残すところ 1 ヶ月ですね。

クリスマスや年末年始などの日本の行事を大人は毎年経験していますが、子どもにとって日常生活に変化のある 1 週間から 10 日間です。子どもは家庭内に特別な物があらわれたり、街も見慣れない風景や音となり気持ちも不安定になり自分の居場所を探す時期でもあります。

普段会った事のない人とのコミュニケーションは子どもの心の成長に役立ちます。

挨拶や大人との係わりが上手にできた時、お手伝いができた時には、その場で認めて喜んであげましょう。

少し早いですが、今年も保護者の方々のご理解ご協力により、子ども達はのびのびと成長しました。来年は皆様にとって更に良い事の多い、飛躍の年であるようにお祈りします。

★保健室より

朝晩の冷え込みにより、体調を崩しやすい時期です。冬の感染症の代表はインフルエンザです。感染力が強いため集団発生することもあり、予防対策が大切です。

インフルエンザとは

症状：風邪と違い突然の高熱がみられます。また、頭痛や関節炎、倦怠感などの全身症状を伴い、嘔吐や下痢がみられ、まれに脳症などの重い合併症を起こすこともあります。

治療：内服薬や吸入薬等、抗ウイルス薬があります。早急に治療を開始することが重要で、薬を開始したからと言って、当園の日が早まることはありません。

家庭でのケア：高熱が続くと脱水を引き起こしやすくなる為、こまめに水分補給をします。看病する家族も感染しないように注意しましょう。

予防接種：感染予防にはワクチン接種が大切です。接種しても罹患する場合がありますが、症状を軽くすることが知られています。

登園の目安：発症後（診断をされた日）5 日を経過し、かつ解熱後 3 日を経過してからです。医師が記載する**登園許可書**が必要となります。



インフルエンザ流行期の日常生活でのポイント

インフルエンザは飛沫感染（咳やくしゃみで感染）と接触感染（ウイルスが付着した手で触れることで感染）です。日頃から手洗い・うがいを徹底しましょう。十分な睡眠・栄養バランスのとれた食事と、室内の加湿と換気も大切です。また、インフルエンザの疑いがあるときには早めの受診をしましょう。

子どもを「ギュー！」って ハグしましょう。

乳幼児期に、少なくとも 1 日 4 回以上、お互いに楽しい気分ですキンシップを行うと、子どもと大人の壁が無くなり、思春期の親子関係も楽に越える事ができます。

- ①朝起きた時、
- ②保育園に送って来た時、
- ③保育園に迎えに来た時、
- ④夜寝る前、など



★給食室より

11 月の郷土料理は茨城県の「そぼろ納豆」・「れんこんのおろし揚げ」・「けんちん汁」・「野菜チップス」でした。

そぼろ納豆・・・刻んだ切干大根と納豆が混ざったご飯の上のせて食べる人が多く納豆が苦手な人も食べることが出来ました。

れんこんのおろし揚げ・・・穴の開いたれんこんから形が変わり、すりおろしたれんこんを揚げた物です。「これなに？」と聞く人や、「ふわふわ、さくさく」と食べた時の食感を伝え合う姿が見られました。

けんちん汁・・・里芋の食育を行ったやま組では、汁に里芋が入っていることに気が付く人もいました。

野菜チップス・・・さつまいも・れんこん・かぼちゃの 3 種類は、野菜が苦手な人もチップスになっていることで、おかわりするほど人気があり、どの野菜の味が好きか話しながら、いろいろな味を楽しんで食べました。



12 月の郷土料理は栃木県です。

「かんぴょうの炒め煮」・「宇都宮餃子」
「とっちゃんなぎもち」・「芋ちやのこ」を提供します。

また、お楽しみ会の日は冬至でもあり、かぼちゃのグラタンを含め、ピラフやパスタ、パンやチキン、果物など自分たちで選べるバイキング給食やクリスマスにちなんだカップケーキなどのメニューも予定しています。