

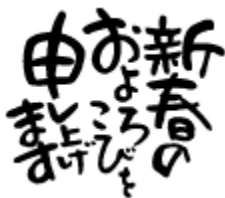
えんだより

平成 28 年度 1 月号

あおぞら水元保育園

Tel:03-3600-7080

皆様のご健康と
ご多幸を
お祈りいたします。
本年もどうぞ宜しく
願います
平成二十九年



乳幼児期を育てる ⑨

新しい年の始めにあたり、保護者の皆様は、仕事の事・家庭の事・子育ての事等、新たな理想や希望が湧き、様々な思いを感じていることでしょう。

これらの思いを実現するためには、勇気を出して新しい1歩を踏み出すことが大切です。

勇気を出すことはとてもエネルギーのいることですが、自分なりに達成できる程度の目標を設定する事が挫折しないで長く継続できる秘訣です。

また、理想に近づく為には、周囲や環境が変わって欲しいと望むのではなく、自分が変わっていくことも大切です。

子育てに関しては特に、自分が変わると我が子が目に見えて変わってきます。

常識ある人間に育てて欲しいという理想があれば、子どもが育ちやすい良い環境を作ってあげましょう。

例えば「チクチク言葉」と「あったか言葉」と言われる子どもへの言葉掛けについて、どちらが良い環境であるかは、親である大人ならば、自分が受ける立場だったらどう感じるかと考えれば、理解できるでしょう。

子どもに対してそれまでの習慣で「チクチク言葉」を言ってしまうような時、「あったか言葉」に置き換えて子どもと話す時、大人は大変なエネルギーが必要ですが、実行できれば理想的な子どもに育つことへの近道でしょう。

★保健室より

年末年始が終わり、保育園生活がスタート致しました。休み期間中、保護者の皆様・お子様達の体調はいかがでしたか？外出や来客等で生活リズムが崩れることもあったかと思えます。生活リズムが崩れると抵抗力も弱まってしまう。病気に負けない抵抗力をつけるために「早寝・早起き・朝ごはん」など、規則正しい生活リズムを整えましょう。病気にかかりにくい体作りのコツは健康的な生活を送ることです。バランスの良い食事、十分な睡眠は病気の予防に効果的です。

まだまだ寒さの厳しい時期です。暖かい部屋の中で過ごすことも多くなりがちですが、寒い時期だからこそ外で元気に身体を動かすことも大切です。外遊びが終わったら手洗い・うがいを忘れずに。

うがいができない乳児は、外出から戻ってから水分をとるだけでも効果はあります。



空気が乾燥する季節に気をつけてほしいこと

・適度な加湿をしましょう

空気が乾燥するので、加湿器の使用や洗濯物を室内に干すなどして、加湿を心掛けましょう。

室内の湿度は50~60%を目安としましょう。乾燥した環境ではウイルスの活動も活発になります。

・皮膚の保湿をしましょう

冬は皮膚も乾燥しがちです。乾燥がひどくなると痒みがでたり、粉をふいたようになってたりします。

お風呂上りや着替えの時などに、保湿剤をこまめに塗るように心がけましょう。

★給食室より

「寒さに負けない食事をしよう」

寒さに負けない体を作るには日々の食事がとても大切です。バランスのとれた食事を心がけましょう。

☆ タンパク質 (肉、魚、卵、大豆など)・・・強い筋肉を作るもとになり、寒さに負けない強い体作りにはピッタリです。

☆ ビタミンA (かぼちゃ、にんじん、ほうれん草など)・・・粘膜を強くしてくれます。

☆ 根菜類 (れんこん、大根、ごぼうなど)・・・体を温める働きがあるとされています。

☆ ビタミンC (果物など)・・・白血球の働きを助けるので、免疫力が付きます。

☆ 脂質 (油、バター、マヨネーズなど)・・・少しの量でたくさんのエネルギーになるので、体を温めます。



「食べ物で体の中から温まろう」

寒い冬、体は冷えてしまいがちです。冷えは、万病のもとといわれるほど体に良くない影響をもたらすと言われています。温かい食べ物で温まるのもよい方法ですが、食べ物自体にも、体を冷やしたり温めたりする効果がありますので、体を温める食べ物を食事に取り入れましょう。

体を温める食べ物・・・クルミ・いわし・ウナギ・鮭・エビ・鶏肉・羊の肉・

かぼちゃ・にら・しそ・しょうが・ねぎ・黒砂糖・酢 など。