

えんだより

3 日の節分で、子ども達は自分の心の中にいる「鬼」を見つけて退治します。



大人の心の中にも「鬼」がいませんか？
1 年に 1 度、心の中の悪い鬼を探して、立ち向かい戦うことが家庭円満・子育てに役立ちます。

乳幼児期を育てる ⑩

最初から親だった人はいません。妊娠中、親になる心の準備をしても、誕生以後に思いがけないことも起こって無我夢中で子育てをし、少しずつ親になっていくのです。親になる過程は困難で、誰もが人生で初めての経験です。子どもが大泣きしたり、病気になった時「誰か代わって!!」と不安になり又イライラすることは誰にでも起こることです。そのような照る日・曇る日の経験が積み重ねられて、小学校の高学年になる頃ようやくそれまでの子育てを振り返る余裕が出ます。

子育ては、子どもによって親が成長していくことに於いて様々な経験が必要です。

子育ては、子どもに栄養を与えて清潔にして健康を守ることも必要ですが、我が子が将来「人を育てる親になる」ことも考えていかなければなりません。実際子どもの体が大きくなり知的能力が身についても、人とのコミュニケーション能力が育っていなければ人間として生活することが困難になるでしょう。

コミュニケーション能力は生まれた瞬間から育まれて来ていますので、「心の育ちは大事なもの」という視点を改めて理解し実践につなげて欲しいと考えています。

(保育通信より一部抜粋)



★保健室より

寒い時期は暖房器具の使用や鍋料理と、子どもたちが熱いものに接する機会が多くなり、やけどに注意が必要です。子どもの皮膚は薄いため、より低い温度で、より早く、より深いやけどになりやすいです。やけどの 80% は家庭内で起こり、そのうち 50% は台所で起こっています。やけどの重症度の判断は、やけどをした範囲と深さです。小児の場合、2 度以上の熱傷面積が 10% を超えると命に関わる危険があります。

やけどをした時の応急処置

初期対応として、やけどの進行を止めたり、痛みを和らげたり、細菌の感染を防ぐためにすぐに流水で冷やします

- ・ 水道水で、やけどをした部分の痛みを感じなくなるまで、最低でも **5 分以上は冷や**します。
- ・ 水疱ができている時は、流水の水圧でつぶれないように注意しましょう。
- ・ やけど部分に衣類がある場合は、無理に脱がさず、**服を着たまま上から流水をかけて冷や**しましょう。
(無理に脱がすと、皮膚がはがれ、やけどがより悪化することがあります)
- ・ 冷却中に震えが起こったときは、低体温になる危険性があるため、滅菌されたガーゼや清潔なタオルやラップなどでくるみ、保温しながら早急に病院に行きましょう。冷やした後は細菌感染を防ぐため、滅菌ガーゼや清潔な布で軽く覆い、**水疱は破らない**ようにしましょう。



※ 子どもの熱傷は見た目よりも重いことが多いため、応急処置後は病院を受診しましょう。

★給食室より

* 2 月 3 日は節分です。

「鬼は外、福は内。」と言いながら豆を撒き、鬼を追い払い、福を呼び込みましょう。豆撒きに使う大豆は、[畑の肉]といわれて、からだに必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。

大豆の種類

黄大豆：主に味噌、納豆、豆腐などの加工品

黒大豆：黒豆（おせち料理）、

青大豆：きな粉、煮豆など。

大豆の効果・効能

「体を温めます」「脳の活性化」「糖を燃焼します」「整腸作用・便秘予防」「骨粗鬆症予防」「整腸の促進」

* 2 月 14 日はバレンタインです。

チョコレートの原料のカカオには、体に良いものがたくさん含まれており、昔は薬として使用されていました。また、精神が落ち着き、不安感や緊張感を和らげてくれるため、精神的疲労を回復させる効果が期待できます。他にも、集中力や記憶力を高めたり、虫菌になりにくくなる抗菌作用があります。

〔 これらの効果は砂糖の少ないカカオ 65% 以上のものを適量摂取した場合です。〕
砂糖の取りすぎは、太る原因になるので気をつけましょう。

