

えんだより



平成30年度12月号

あおぞら水元保育園

Tel:03-3600-7080

【子育てとは？】

乳幼児の反抗期は成長に従って突然訪れる為大人は動揺します。思考力の弱かった時は大人の指示に従っていますが、成長と共に思考力が育まれ、大人に自分の思いを伝えようとしてきます。

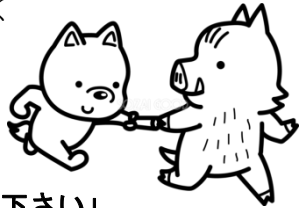
しかし泣いたり・怒ったりなどによる未熟な指示の出し方である為に大人は「わがままな子」「聞き分けのない子」と不安になり、言葉や態度等の力関係で子どもを押さえつけようとしてします。人間は就学までに個性となる芽が作られるとの研究もあり、「反抗期による自我の芽生え」は子どもの社会性を育む上で大いに伸ばしてあげたい事です。

この時期に他からの助言を待って行動している子どもは、大人にとって「良い子・素直な子・言うことをよく聞く子」と思われがちですが、自らの行動に自信が持てない人間に育つ可能性が高くなります。コミュニケーション能力を発達させる為にも子どもの欲求を最大限受け入れて大人は我慢をすることも必要です。「沢山受け入れてくれた大人に対して、子どもは受け入れられる能力を育む」と言われています。いつでも受け入れてくれる大人に対しては、子どもも受け入れる気持ちが育ちます。

街にイルミネーションが灯る季節になりますと、保育園では来年への準備が始まります。また、春には年号も変わり平成最後の年となり感慨深いものがあります。

今年も、保護者の皆様のご助言ご協力を頂き無事一年を過ごす事が出来ました事は誠に有難く感謝いたします。

皆様にとって、良い年末でありますよう職員一同願っています。



少し早いですが、「良いお年をお迎え下さい」

★給食室より《幼児食について ④》

ご家庭での食事に関する調査のご協力ありがとうございました。

苦手な食べ物は何かという問いに、野菜と回答しているご家庭が多くありました。野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、子どもの成長に欠かせない栄養があり、沢山食べると脳卒中や心臓病などの病気のリスクも低くなります。

乳幼児期に野菜を美味しく食べることの出来る食習慣を築くことはとても大切で、厚生労働省が推奨しています野菜の1日の摂取量は、1～2歳児 180g 3～5歳児 240g程度が目標です。

【野菜を上手に摂取するコツ】

《加熱調理で効率よく摂取する》

野菜は火を通すとかさが減るので生よりもたくさん食べられます。

(炒める・煮る・レンジ加熱など)

《苦手な野菜は好きな食材と組み合わせる》

苦手な野菜を刻んでハンバーグやコロッケに混ぜ合わせたり、シチューやカレーなどに細かくして入れると食べることが出来ることもあります。

《味・食感・香り・見た目など苦手な要素を見つける》

調理方法や味付けを変えることで苦手な野菜も克服できる場合があります。

《新鮮な野菜や旬な野菜を食べる》

野菜は鮮度が落ちると表皮が固くなったり、苦味が増すことがあります。



★保健室より

これからの時期、朝晩の冷え込みが厳しく、体調を崩しやすくなります。この時期の代表的な感染症はインフルエンザです。

とても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？

症状としては、突然の高熱・頭痛や関節炎、倦怠感などの全身症状を伴います。嘔吐や下痢がみられることもあり、まれに脳症などの重い合併症を起こすこともあります。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しょう。

また、看病する家族も手洗い・うがいを行い、マスクをすることで感染しないように注意しましょう。

登園には、発症後（診断をされた日）5日を経過し、かつ解熱後3日を経過してからとなります。医師が記載する登園許可書が必要となりますので登園時に提出をお願いします。

*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。

*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。

インフルエンザ予防対策!!

