

# えんだより



賀正  
2020

今年もよろしく  
お願ひます

\*令和になって初めての正月です。  
\*十二支の始まりの年です。  
\*オリンピックが開催される年です。  
保護者の皆様と共に、子ども達が新しい年も多くの経験ができるように成長を支えていきますのでよろしくお願い致します。

## ★給食室より

### ～春の七草～

七草がゆとは、人日の節句（1月7日）の朝に食べられている日本の古くから伝わる料理です。七草がゆに入っている若草を「春の七草」と言いそれぞれに意味を持つとされています。



七草の名前	意味	現代の呼び名
せり (芹)	競り (せり) に勝つ	せり
なずな (薺)	なでて汚れを取り除く	ぺんぺん草
ごぎょう (御形)	仏の体	ハハコグサ (母子草)
はこべら (繁縷)	繁栄がはびこる	はこべ
ほとけのざ (仏の座)	仏の安座	コオニタビラコ (小鬼田平子)
すずな (鈴菜)	神を呼ぶための鈴	カブ
すずしろ (清白)	汚れのない清白	だいこん

これらの意味を持つ野菜を食べ、一年の無病息災を祈ると共に正月の祝膳や祝酒で弱った胃を休めるために食べられているという意味もあります。まな板の上で七草を囃子歌を歌いながらトントンと包丁でたたき、豊作を祈る行事と結び付いたとも考えられています。

お正月の御馳走の後に七草がゆは、少し寂しい感じがするかもしれませんが、無病息災を祈り、胃を休めるといった大切な役割があります。ぜひご家庭でも食べてみてください。

## こどもとは④

人間は「見られる事」によって大きく変化しますが、どのような眼差しで見られるかによって全く異なった存在に変貌してしまいます。傍にいる大人が言葉や表情、態度でどのように表現するかで子どもの育ちは大きく変わります。言い聞かせるよりも大人の自然な子どもへの行為が子ども同士の関わりモデルになります。大人の言った通りできる良い子では、自分で考えて行動できる子どもになる為には「知る事」よりも「感じる事」が重要です。大人からの期待が多すぎる時、子どもの感情は収容しきれないゴミ屋敷状態になります。子どもには「失敗しながら学ぶ事の大切さ」を伝えていきましょう。「失敗しても大丈夫」という自信と大人への信頼感を育てましょう。

## ★保健室より

例年、1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症も流行るので、手洗い・うがいをしっかり行い予防に努めましょう。本年も子ども達が元気に過ごしていけるよう、健康・衛生面からサポートしていきますので、宜しくお願い致します。

## \*\* 冬季のスキンケアについて \*\*

子どもの湿疹・皮膚炎の予防には、スキンケアが大切です。スキンケアによって皮膚のバリア機能を保ちアレルゲンの侵入を防ぐことができます。健康な皮膚のバリア機能を維持しましょう。

皮膚の清潔を保つため、丁寧に洗い皮膚の汚れや汗、病原菌や刺激物を落とします。皮膚を洗う時には石鹸でよく泡立てその泡で洗います。泡には皮膚の汚れを剥がし取って包み込む働きがあるとともに、クッションとなり摩擦による皮膚への刺激を少なくする働きもあります。泡を逆さまにしても落ちないくらいのきめ細かい泡を作りましょう。

関節は、しわが多く洗ったつもりでも洗えていないことが多い場所です。しわを伸ばして洗いましょう。石鹸が残ると痒みの原因になるためよくすすぎましょう。

体を拭く時は、こすらず包み込むように拭きます。入浴後には、皮脂が失われますので、保湿剤を塗りましょう。

乾燥が気になる季節です。入浴後だけでなく日頃からこまめに保湿する習慣をつけましょう。

