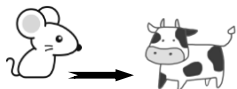


# えんだより



今年もいよいよ最後の月となりました。

保護者の皆様にはこの一年、感染予防や保育園へのご協力を頂き誠にありがとうございました。

12月になってもコロナの報道が毎日あり、来年も油断できない状態です。年末年始、初詣の人混みや帰省等の移動で感染者数が増加しなければ良いと願っています。

乳児はマスクが出来ないし、幼児も常に正しく付けているとは限らないです。子どもは大人以上に色々な物を触ったりしますので、保護者の方は十分感染予防にご留意ください。

引き続き来年も宜しくお願い致します。



## ★給食室より

### 寒さに負けない体づくりをしましょう。

今年はインフルエンザに加えてコロナウイルスにも気を付けなければなりません。十分な睡眠、適度な運動、こまめな手洗いうがい、に加え1日3回のバランスの良い食事が大切になってきます。

### 風邪予防に役立つ栄養素を意識して摂取しましょう。

\*タンパク質…基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高めます  
(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など)

\*ビタミンA…のどや鼻などの粘膜を保護する作用がある。



(にんじん・かぼちゃ・ほうれん草等の緑黄色野菜・魚貝類レバーなど)



\*ビタミンC…免疫力を高める作用がある。



(じゃがいも・ブロッコリー・みかん・柿・キウイフルーツなど)



しっかり食べて免疫を付けて、風邪などをひかないよう注意して生活していきましょう。もし体調を崩してしまったら、体を温かくし安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。

脂肪や食物繊維の多い食品などは消化に負担がかかってしまうので避けましょう。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどはビタミンやミネラルも一緒にとれ、体も温まり水分補給にもなるのでお勧めです。ビタミンB1(豚肉・大豆など)、B2(卵・牛乳・かれいなど)は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれるので同時にとれるとより良いです。

## ★子どもの成長について②

生後から、3歳位までは大人による養護は必要ですが、必要以上に手を出しすぎたり、口出しをすることは避けましょう。子どもの成長を良く見ているとその時に必要な援助が分かってきます。反対に大人の都合で子どもを見ていると、子どものペースではイライラして、手出し・口出しすることもあるでしょう。

3歳までの子どもは、家族の言葉かけがその後の人生に大きく左右している事があります。

「家族はいつでも自分に寄り添っていて、味方でいてくれている」と安心していると、他の大人の言葉にも素直に従えます(小学校の授業で先生の話聞ける子どもになります)

家族が自分を理解してくれていないと感じている子どもは「自分の事は自分で守らなければ!」という思いにより、常に不安な為落ち着きがなくなります。

赤ちゃんにも、小さな子どもにも欲求はあり、指差しや表情により、又は泣く事で訴える事をします。できるだけ子どもの主張を叶えてあげられると、安心した生活ができて将来の幸せに繋がります

「三つ子の魂(たましい)百まで」という諺は、子どもの一生を表している言葉で就学までの保育園時代が特に大切です。

(三つ子とは、人の基礎となる大切な期間の事)



## ★保健室より

汗をかくことが少なくなる秋から冬にかけて、肌は乾燥しやすくなります。

子どもの肌は大人に比べて皮膚自体が薄く、バリア機能も未熟で保水力も低いので日頃からのスキンケアが重要です。

バリア機能とは、潤いを蓄えた皮膚の表面の層の事です。

寒くなるにつれて暖房器具の使用も多くなり外気の乾燥も強くなり肌のケアをしないしていると、皮脂の分泌も少ないことから乾燥肌になり放置しておくと痒みを伴います。皮膚を掻き壊してしまうと、更にバリア機能が低下し皮膚の状態が悪化します。

入浴時は38℃～40℃の熱すぎない温度(熱いお湯だと皮脂が飛んでしまいます)で、体を洗うときには、石鹸をよく泡立てて洗います。泡は皮膚を包み込む働きとクッションになることで、摩擦による皮膚への刺激を少なくする効果もあります。また、スポンジなどでゴシゴシ洗ってしまうと皮膚を傷つけてしまうので手で優しく洗うと良いでしょう。入浴後には、着替えの時などに、皮膚の乾燥を防ぐためにすぐに保湿剤を塗りましょう。医療機関で処方されたものは、どの部位にどの位塗ればいいのか主治医の指示に従います。

