



あけまして おめでとうございます！

また新たな一年がスタートしましたね。今年も、子どもたちに素敵な出来事がたくさん起こることを願っています。

お正月の間、生活リズムなどが不規則になってしまったなら、なるべく早く元のリズムに戻して、子どもたちが健康的な毎日を送れるよう、サポートしてあげてくださいね。

本年もどうぞよろしくお願いします！！

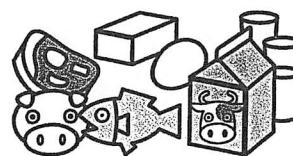
寒さに負けない!
強いからだをつくる!

3~5歳の児童が 1日にとりたい 食品例

幼児期から児童期の間に多くの食品の味を経験しないと、食べず嫌いになるといわれています。調理の工夫などで、なんでも食べられるよう心がけてください。

からだをつくる

牛乳………コップ3杯
卵…………1個
肉・魚…………合計50g
豆腐…………25g



からだの調子を整える

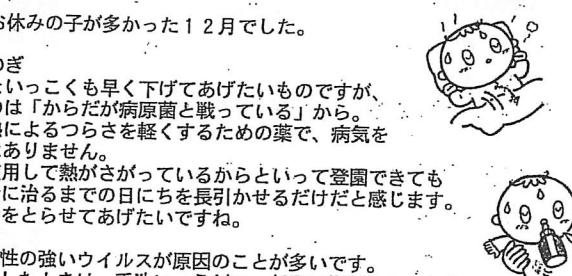
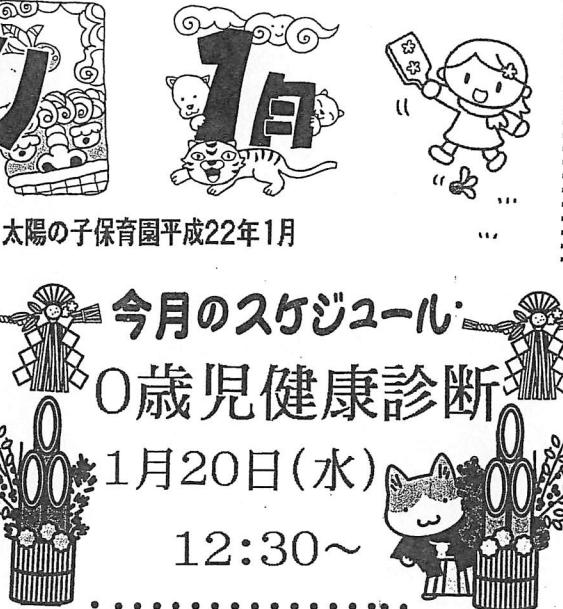
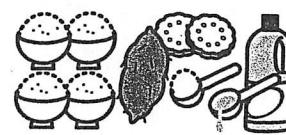
緑黄色野菜……ホウレンソウ2株
トマト1/2個
その他の野菜……キャベツ1枚、
タマネギ1/4個
果物……………ミカン1個



(※上に挙げた食品はすべて一例)

エネルギーのもと

ごはん……子ども茶碗3~4杯
イモ…………1/4本
砂糖…………大さじ2
油…………大さじ2
お菓子………ビスケット2枚 (一例)



◆高熱や下痢・嘔吐でお休みの子が多くいた12月でした。

§解熱剤は一時のぎ

熱ができるといっこうもなく早く下げてあげたいのですが、発熱するのは「からだが病原菌と戦っている」から。

解熱剤は熱によるつらさを軽くするための薬で、病気を治す薬ではありません。

解熱剤を使用して熱がさがっているからといって登園できても結局は完全に治るまでの日にちを長引かせるだけだと感じます。十分な休養をとらせてあげたいですね。

§下痢、嘔吐は感染性の強いウイルスが原因のことが多いです。

便、嘔吐物を処理したときは、手洗い、うがい、部屋の換気をしっかりしましょう。

§病気とお風呂

せきや鼻水が続くからと、何日もお風呂に入らないのは、アカがたまり皮膚の呼吸によくありません。

新陳代謝を刺激したり、寝つきをよくしたりするなどの効果があるので熱が高くてつらそうなとき以外は、なるべく入れてあげましょう。

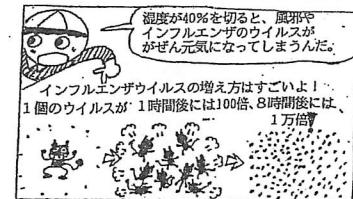
しもやけに注意しましょう

予防のポイント

- 外に出るときは手袋や耳あてなどをして、手足や耳を寒さから守る
- 靴下が汗などで湿ってきたらこまめに取り替える
- きゅうくつな手袋や靴、靴下は避ける
- 手が濡れたときは、乾いたタオルなどで湿気を十分にふきとる



加湿について



冬は60%から80%の湿度を保ちましょう



④⑤ 窓ガラスの結露は室外との温度差によってできるもので、湿度が足りて目安にはなりません

