

ほけんだより

関東学院六浦こども園

看護師 島貴 利津子



青空が広がり澄んだ空気がとても気持ちよいですね。冷たい空気は、身が引き締まる思いがします。朝、各クラスをラウンドして健康チェックをしていると、顔がほころぶクラスがあります。すみれ組です。布に木製の板を乗せて炬燵のような設定をしてあり、そこに足を入れてトランプやカルタをしながら笑顔が絶えません。どんなおしゃべりをしているのかな？

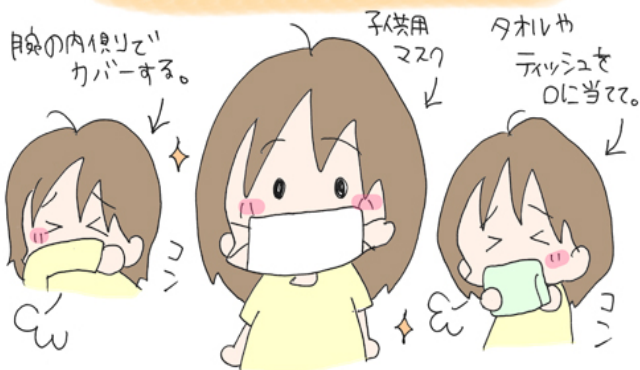
さて、冬の寒い時期にしもやけになる事があります。足の裏には赤紫から鮮紅色の赤い斑点、手足の指は赤く膨らんで腫れ（血液中の液が漏れて腫れる）、痛み（血管が押し広げられるため）痒み（かゆみを引き起こす成分が出る）を引き起こします。しもやけになった時は、靴下を履かせた方がよいです。転ばないように、足の裏部分に滑り止めがついている靴下を選びましょう。子どもは、手足の末梢循環の調節機能が未熟なため、冷たくなった手足を急に温めるとしもやけが悪化することもあります。外遊びが終わった後は、濡れた手足を乾いた布でよく拭いて、大人の手のひらで包むようにして、徐々に温めてあげましょう。



予防法：外出する時は、手足をしっかりと防寒。手足が濡れたら早く拭き取る。冷えた手足を急に温めない。

園内では、インフルエンザが流行しはじめました。日々の手洗いやうがいを子ども達に声掛けしています。咳エチケットも大切ですね。咳によるしぶきを飛散させないため、ティッシュやハンカチでうけます。ない場合は、腕の内側でうけるようにします。幼児クラスのお子さんはティッシュとハンカチを身に付けるようにお願いします。救急センターなどで診断された場合は、登園前にかかりつけの病院で「意見書」を記載するよう依頼してください。登園の目安は、発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過後です。感染しやすい期間は、症状がある期間（発症前24時間から発病後3日程度までが最も感染力が強い）です。職員は、適切な消毒薬で環境整備を行ったり、換気を心がけています。

咳エチケットしましょ





お昼寝（午睡）の必要性は、一人ひとりの夜の睡眠および日中の運動量などにより変わります。また年齢や生活様式によっても変わってきます。子どもは夜に10時間睡眠が理想ですが、お昼寝はその子の運動量や体調により決められると良いですね。ただし、16時以降のお昼寝は夜の睡眠へ影響しますので注意しましょう。睡眠は疲労回復、大脳の情報処理能力を回復、記憶を整理して定着させます。夜8時台には寝て、朝6時台に起きる生活習慣を心がけましょう。

～食育コラム～

1年間お伝えしたコラムは、今月で最後になりました。

一つでも心がけていただけると嬉しいです。



米は未精製のものを食べたい

ご飯は、砂糖や油、添加物の入っていないとても素晴らしい主食です！また、粒食なので噛むことで満腹感も得られ、腹持ちも良いです。パンや麺類などは食べ過ぎてしまう、食べた気がしないと感じたこともあるかと思います。これらは粉で出来ているため、よく噛まなくても食べられ、満腹中枢が刺激される前に食べ過ぎてしまうことがあるからです。ご飯は血糖値が緩やかに上昇、下降するため身体への負担も少なく、しっかり活動できますよ。

さて、皆さんのお家はどのようなお米を召し上がっていますか？お勧めは未精製のお米です。もみがらだけをとった、ぬかのついた状態が玄米、少し精製したものが3分づき、もう少し精製したものが5分づき、7分づきです。精米機がなくても、お米屋さんで精米してくれます。我が家には精米機がないので、玄米と白米を混ぜて炊いたり、雑穀を混ぜて炊きます。初めて食べる方は、玄米や雑穀の割合を少なめにすると抵抗感がなくなります（私は、玄米：白米＝1：3くらいの割合で始めてみました）。ただし、胃腸の弱い方やお子さまで合わない方もいますので注意してくださいね。家族全員が食べやすいものを選ぶことが続くコツですよ。

食品の安全性にも配慮したい

無理のない範囲で、食品添加物や農薬などにも気を配りたいですね。食品添加物などが多く含まれる加工食品の組み合わせによる発がん性などの安全性は証明されていません。ご飯、野菜、海藻、豆類、魚介類中心の食生活をすると食品添加物の心配はグッと減ります。お子さまと農薬を使わない家庭菜園をなさるのもいいですね。食品の選び方として、お店で買う時、素材の形のわかる物は安全性が高いです。わからない加工品は、どんな食品添加物が入っているかわかりません。まずは、ご飯を主食にして、毎日食べる常備食（漬物、焼き海苔、佃煮、煮豆など）や調味料の見直しを試してみてくださいね！

体は食べ物から出来ています。食で内からすこやかにしていきたいですね。和食中心にすることで、肥満や生活習慣病、虫歯も防げますよ！