



# ほけんだより



先月終わりの寒波で一気に園庭が真白になりました。積雪も30cmぐらいになりました。冬ならではの雪遊び、みんなでワイワイ言いながら雪を触ったり、かわいい雪だるまを作ったり、雪山に全身を使ってヨイショヨイショと登ったりしました。寒さに負けない体づくり、しっかりと体を動かして元気に過ごしていきましょうね。保護者の方も雪掻きやお子様の送迎などお疲れ様でした。

## インフルエンザなど様々な感染症がこれから流行します

- 基本のところを、再度徹底しましょう。
- ・ 手洗いをしましょう
  - ・ バランスの良い食事
  - ・ 規則正しい生活
  - ・ 人ごみを避ける

## 【インフルエンザに罹ったら】

	発症後5日以内(登園停止期間)					発症後5日を経過				
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
発症後1日目に発熱した場合	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○
発症後2日目に発熱した場合	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○
発症後3日目に発熱した場合	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○
発症後4日目に発熱した場合	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○
発症後5日目に発熱した場合	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○

**急な病気で慌てないために**

病院がお休みの時に限って熱が出るという声も聞かれます。お子さまの急な発熱やケガに備えて救急病院の診療時間を確認しておきましょう。

小児救急の電話相談 (#8000) を活用しましょう。「病院を受診した方がいいのか迷っておられる方は、医師・看護師が適切な対処の仕方をアドバイスします。」

**2月の身体測定予定**  
20日(火)

身長・体重の計測は、毎月行います。結果を身体測定表に記入しています。

## 【やけど】0~1歳のやけどが最も多い

やけどで救急車で運ばれた人のうち、最も多いのが1歳児、次いで0歳児です。やけどというとストーブやアイロンを思い浮かべるかもしれませんが、一番多い原因は、みそ汁やスープなどの熱い食べ物。やけどはちょっとしたすきに起こるので、注意しましょう。

## 低温やけどに注意しましょう

低温やけどは少しひりひりしたり赤くはれたりするだけですが、実際には皮膚の深いところに及んでいることがあります。子どもは症状をうまく言えないので、皮膚のはれが長引くときは念のため受診しましょう。

**【節分】**

節分とは、季節の変わり目のこと。立春・立夏・立秋・立冬から季節が変わるように、その前日をそれぞれ節分といいます。つまり立春の前の節分は、長い冬が終わるということで、一年の始まりとして大事にされてきました。そして一年の健康を願ったり、邪気を払ったりする意味で豆まきが行われるようになりました。

**1月の感染症**

溶連菌 3名



# きゅうしょくだより



## 寒い季節の汁物のススメ

温かい汁物は、冬にぴったり。消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく、体を芯からぽかぽかにしてくれます。冷めにくくするには、具たくさんにした汁物に、片栗粉などで緩くとろみをつけるとよいでしょう。

他にも、適当な長さで折った乾麺や、白玉だんごを加えて煮たり、しょうがの搾り汁やごま油を数滴加えたりするなど、食感や風味に変化がつくようにアレンジするのもおすすめです。

## 栄養がつまった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、ほうれん草、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

## おすすめメニューレシピ 《ほうれん草のツナ和え》

- 材料(4人分)
- ほうれん草 100g
  - 白菜 50g
  - コーン(冷凍) 25g
  - ツナ 30g
  - しょう油 3g
- 作り方
- ① ほうれん草、白菜は食べやすい大きさに切り、ボイルする。
  - ② コーンは、お湯をぐらせておく。
  - ③ ①②の水を切り、しょう油で和える。



## 2月の交通安全

春の訪れを待ちわびる時季になりましたが、まだまだ寒さ対策に気を付けねばなりません。昨年度の統計を見ますと、朝6:00 ~ 8:00の交通事故発生が多いことを知りました。雪道でのトラブルも考えられ、登降時には余裕をもって行動して頂きたいと思います。また、暖房器具による火災にも気を付けましょう。

