

あけましておめでとうございます！子どもたちの元気なあいさつで新しい1年が幕を開けました。年末始のお休みは楽しめましたか？今年もうがい、手洗い、咳エチケットで感染症予防をしながら元気に過ごしましょう。

## 熱があるときのホームケア

### Point 1

#### 手を触って布団を調節

熱があるのに手足が冷たいときは、熱がまだ上がりきっていないサイン。寒気を感じやすいので布団をしっかりかけて温めます。

逆に手足がぼかぼかしているときは、布団を減らして汗をかかないようにしましょう。

### Point 2

#### 汗をかかせない 汗を取り除く

汗をかくと体から水分が出ていくため脱水の原因になります。汗をかいてきたら薄着にしましょう。熱が高くお風呂に入る元気がないときはオルで体を拭いてあげましょう。お風呂に入れる様なら湯冷めしないように室内を温めておき、ぬるめのシャワーやお湯でさっと洗ってあげましょう

### Point 3

#### おでこは冷やさなくても OK

熱があるときにおでこを冷やすと気持ちはいいですが熱を下げる効果はありません。年齢が低いお子様は冷却シートや濡らしたタオルによる窒息の危険があるので、避けの方がよいでしょう。

熱を下げるには首の脇、脇の下、足の付け根など太い血管が走っている所を冷やしてあげると効果的です。

### 発熱時の受診の目安…

お熱が出ると心配ですぐに病院を受診しがちですが、インフルエンザや新型コロナウイルスの場合は発熱してから 24 時間を経過しないと正しい検査結果はでにくいそうです。そのため発熱のみ場合は一晩ご家庭で様子を見ていただき、翌日の受診をお勧めいたします。

しかし、「高熱が出てぐったりしている」「水分補給が出来ない」「嘔吐や下痢を繰り返している」「呼びかけても反応が乏しい」「痙攣をおこした」「呼吸が早い・ゼイゼイ/ヒューヒューしている」等といった場合は速やかに受診することをお勧めします。

### 嘔吐で汚れた衣服を消毒するときは…

ウイルス性胃腸炎（お腹の風邪）が流行する季節になりました。園内でお子様嘔吐した時は感染を防ぐために、水洗いをせず密封してお返しいたします。ご家庭で消毒・洗濯をしていただきますよう、ご理解とご協力をお願いします。

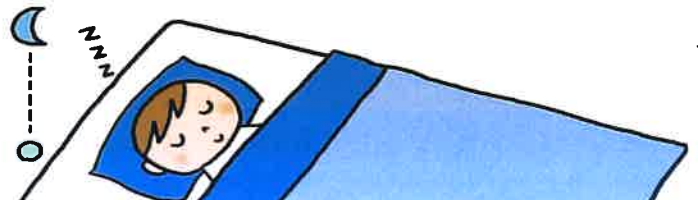
また、嘔吐した場所や状況によってはお友達のお洋服にかかってしまう場合がございます。その際はお友達のお洋服の消毒・洗濯もお願いいたします。消毒に有効とされている「次亜塩素酸ナトリウム」は衣類に使用すると脱色する恐れがありますので熱湯での消毒（85℃以上の熱湯に1分間つける）にご協力をお願いします。

詳しい消毒の方法は衣類を返却する際に用紙にてお渡しいたします。



## 熟睡するために

バランスのよい食事をとり、日中は活発に体を動かすことが、よい睡眠を促します。最近は夜更かしをする子どもが増えています。また、テレビやスマホの光は脳を興奮させ、ますます睡眠不足に陥るといふ悪循環にもなっています。少なくとも就寝時間の30分前にはテレビ・スマホをやめましょう。部屋を暗くして寝るのが苦手な子どもには小さな明りを付けておいてあげたり、部屋の温度（夏場は25℃、冬場は18℃程）に気を付けることも大切です。





# 給食だより



大井町えほん保育園

新年、あけましておめでとうございます。本年も、子どもたちが元気いっぱいの園生活を送ることができるよう、栄養満点の給食でサポートさせていただきます。厳しい寒さと乾燥した空気によって、体調を崩しやすくなる季節です。バランスの良い食事を心がけて、風邪に負けない体をつくりましょう。

## 七草粥



七草粥は、紀元前の中国にて無病息災・長寿健康を願って食べられていたのが始まりです。その後日本で、かつてお正月に若菜を摘んで食べる「若菜摘み」という風習と結びついて、現在の七草粥のスタイルになったといわれています。

また七草やお粥には、胃をいたわる作用があるとされていることから、お正月のご馳走で疲れた胃を、七草粥で休ませることの意味も込められています。



## ⚠️ 食品による、子どもの窒息・誤飲に注意を ⚠️

奥歯が生えそろわず、かみ砕く力や飲み込む力が十分ではない子どもが、硬さのあるものや丸い形状のものをそのまま食べると、のどや気管に詰まらせて窒息してしまったり、肺炎を起こしてしまう可能性があります。大人にとっては何気ないと感じる食材でも、子どもたちの命にかかわることが十分にありますので、今一度提供方法を見直してみましょう。

### 丸く、つるっとした食品

保育園では提供していません。  
提供する場合は必ず、半分または4等分に切りましょう。



### 弾力がある食品



こんにゃく

細かく刻みましょう。



きのこ類

1cm幅に切りましょう。

### その他、配慮する食材

板のり…刻みのりでの提供  
豆・ナッツ…5歳以下には与えない  
△節分の豆も与えないようにする  
りんごや飴…提供する場合は  
目を離さないようにする



## 幼児さんの食育・クッキング

### いちょう組

スイートポテトを作りました。さつまいもを潰して他の材料とまぜませ！甘くておいしいスイートポテトが完成！



煮物作りをしました。食材を切ってお鍋でぐつぐつ♪調味料も自分たちで計量して美味しい煮物ができたね！



### けやき組

幼児さんは今月もレベルアップした食育・クッキングを行いました。来月も沢山楽しんでいきましょう♪



初めてのごぼう洗いに挑戦！土を落としてアルミホイルで作ったたわしで皮を剥きました！

### かえで組