

今年のカレンダーも最後の1枚となり、子どもたちの大好きなクリスマスがやってきます。子どもたちは寒さに負けず元気に遊んでいます。感染症の流行が始まる季節でもあります。楽しい年末年始を過ごすためにも手洗い・うがいで感染症対策をしていきましょう！

## 感染症の季節を乗り切りましょう！

～こんな時はおうちで様子を見ましょう～

インフルエンザやRSウイルス感染症、ウイルス性胃腸炎（お腹の風邪）が流行しやすい季節になりました。小さな子どもほど感染症にかかると進行が早く、重症化する恐れがあります。体調不良のサインがあったら早めに休ませた方が早く回復します。無理せずご家庭でゆっくり過ごして様子を見てあげてください。

24時間以内に…

- ・下痢を繰り返している
- ・嘔吐が2回以上あった
- ・38℃以上の熱があった
- ・解熱剤を使った



夜間に…

咳が出たり、ぜいぜいしていてよく眠れなかった

熱が無くても睡眠不足や咳は体力を奪います

朝に…

- ・37.5℃以上の発熱がある。
- ・朝食後に嘔吐/下痢をした

朝は、通常なら体温が低めです。37.5度を超えている場合、日中に熱が上がる可能性があります。

どれか1つでも当てはまる場合は症状がおさまっているかを見極めたり、体力を回復させるためにもご家庭で休養し様子を見ましょう。また、薬の働きで症状が抑えられているときに無理をするとぶり返す危険があります。

### りんご病（伝染性紅斑）



症状の1つに頬が赤くなることから「りんご病」と名付けられていますが感染症の1つであります。

軽い風邪（37℃台の微熱・咳・鼻水等）のような症状が出た後1週間後くらいに両頬の赤みや体にレース状の皮疹が出るのが特徴的です。子どもの場合は軽症で済むことがほとんどですが、大人がかかると頭痛や関節痛なども加わります。また、妊娠中に感染した場合はお腹の中の赤ちゃんにまで影響を及ぼすことがあります。

感染力が高いのは風邪症状が出現しているときで、特徴的な赤みが出て「りんご病」だと診断されるときには人にうつすことはほぼありません。そのため予防は難しいので日頃からこまめに手を洗い家の中にウイルスを持ち込まないようにしましょう。

ここ数年はあまり聞かれませんでした。当園では夏ごろに2名ほど罹害報告がありました。またアンジェリカ内の他園でも例年に比べて多く感染者が出ているとのこと。第2子・第3子をお考えの保護者様はより注意していただけますと幸いです。

### 肌がカサカサしているお子様が 増えてきました

冬になり、急な寒さとともに乾燥する季節になりました。保育園でも唇が乾燥によって切れてしまい血が出てしまうお子様や、肌がカサカサしていて掻きむしってしまうお子様が増えてきたように思います。

出血してしまう場合は保育園でもワセリンを塗ることがありますが、ワセリンには保湿効果がなく保護する事しかできません。ぜひ、ご家庭でリップクリームやボディクリーム・ベビーローションなどでしっかりと保湿ケアをしてあげてください。

また、乾燥がひどい場合は皮膚科の受診もお勧めします。



# 給食だより



大井町えほん保育園

今年も残すところあと1カ月になりました。寒さも一段と厳しさを増していますね。

これからの季節は空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。

十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけて、クリスマスや年末年始といった楽しい時間を元気に過ごしましょう。

## こ食のお話し

みなさんは、家族の食事の問題として取り上げられる「こ食」という言葉をご存知でしょうか？  
問題視される「こ食」には次のような種類があります。



- 孤食**：こどもが一人で食事を摂ること
- 個食**：家族が一緒にいても各々が別のメニューものを食べる
- 固食**：自分が好きなものなど決まったものしか食べないこと
- 子食**：子どもだけで食事をする
- 粉食**：パンやお好み焼きなど、粉からできたものばかり食べる
- 小食**：少量しか食べられない、ダイエットで食べる量を減らす
- 濃食**：塩分や糖分が多い濃い味のものばかり食べる

このような「こ食」を防ぐためにも、家族みんなが食育に関心を持ち、共食(一緒に食べる)を目指すようにしていきましょう。食事は栄養を摂るだけでなく、コミュニケーションの場でもあります。誰かと一緒に食事することで協調性や社会性が育まれ、食事のマナーを学ぶ場になります。生活習慣や偏食防止にもつながります。12月は大晦日など、家族で過ごす時間が増える月でもあります。この機会に家族でたくさん食卓を囲んでコミュニケーションを深めていけるといいですね。

## 冬至

12月21日は冬至です。冬至は1年で昼が最も短い日です。冬至の日にするといいいことが3つあります。



### かぼちゃを食べる

かぼちゃにはビタミンEやβカロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけることができます。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。



### ゆず湯に入る

ゆず湯は血行が良くなり身体が温まるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があるそうです。ゆずの香りがリラックス効果をもたらしてくれます。



### 「ん」がつく食べ物を食べる

「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。にんじん、だいこん、れんこん、うどん…など「ん」のつくものを運盛りといい、次に来る年も良い一年であるようにとの願いも込められているそうです。

1歳



じゃが芋

## お芋を洗おう！

各クラス、お芋洗いを楽しみました♪  
タライの中で土や汚れを洗うことでキレイになったことを実感していました！上手に洗えたね～♪

2歳



里芋

さつま芋



3歳

4歳



5歳

