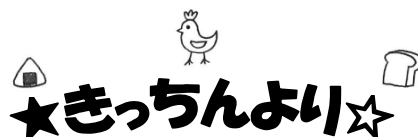


ゆりかご
きっちん&ほけん だより
 ~2017年7月号~
<http://m-wakakusa.net/>



栄養士 岡本明日香

◆元気に夏を迎えられるように

本格的な梅雨に入り、むしむし暑くなってきました。“食中毒”の季節ですね。現在は一年中発生がみられる食中毒ですが、原因物質により細菌性は主に夏場、ウイルス性は主に冬場という内訳の違いがみられます。

調理場の衛生管理の勉強でまず教わったことで「水と栄養と温度があれば、菌は繁殖します」というものがありました。“栄養”は食品カスや洗い残し等いくらでもあるので、調理師学校ではシンクの内側の水分まで全てふきとることを行っていました。家庭でそこまではなかなか難しいと思いますが、“菌は繁殖している！”という意識で、これからの季節は特に注意していきたいですね。生ものの扱い（冷蔵庫にすぐ入れる、肉・魚とその他のまな板を分ける）他、作ったら早めに食べる等、気をつけていきましょう。冷凍も菌が休眠状態で増殖しないだけで過信は危険です。調理器具の洗浄・乾燥（まな板は熱湯消毒が安心）他、きちんと手洗いをすると菌はかなり落ちるので、基本の手洗いをまめに行うことも重要です。

◆6月の食育から

ぎんが組では、春からホットプレートを使ったクッキングを始め、6月には「どらやき」を作りました。生地作り方の実演を見た後、4～5人ほどのグループで協力して作ります。次は「何を入れるんだっけ？」「粉？」という声がかきこえますが、ぎんがさんは、すぐに教えずに「グループの人で相談するんだっけよ」と返します。顔を見合わせて…??進まないグループには声をかけながらも、なるべく自分たちで大人の手を借りなくてもできるところはできるように考え、要求もしていきます。自分たちで出来るようになる楽しさや達成感が自信となっていくと思います。1人ではやりきれなくても仲間と一緒に相談しながらならできた、逆に1人でできるけれど協力してやるほうが難しいことだってあります。協力するには、やりたい人が全部やってしまわない、順番にやる、どこで交代してやるか、また相談してばかりでも進まないなど、色々な葛藤や感情を味わう経験をしていくこととなります。美味しい「どらやき」を作るために、協力していく必要性があるところがクッキングの面白さだとも思っています。そうして、みんなで作って食べる楽しさを知ってほしいと思います。

後日レシピをお願いされて、早速おうちで作って家族で食べた様子をお知らせ下さった方が「ちゃんと材料を入れる順番も覚えていました！」と教えてくれました。そうなんです！ぎんがさんは秋頃になると手順を全部覚えて出来るようになっていきます。

今回はフライ返しも上手になりました。来月は初めて『包丁』を使用してピザを作る予定です！

◆7月の食育予定表

4	とまと	じゃが芋洗い	14	ひかり	枝豆もぎ
6	ぎんが	とうもろこしの皮むき	21	ぎんが	クッキングA 「ピザ」
10	幼児	「夏野菜」のお話		さくら	とうもろこしの皮むき
12	幼児	「アジ」のお話	24	幼児	クッキングB 「ピザ」
13	幼児	「モロヘイヤ」のお話	28	まんま	しめじほぐし



★ほけんよい☆



看護師 高見久美子

6月に入り乳児クラスを中心に発熱や咽頭結膜熱(プール熱)(6/20 現在 9名罹患)等で体調を崩したお友だちが多くいました。少しずつ回復しています。このまま元気に夏を迎えられるといいですね。これからの季節、水分補給をこまめに行きしっかり休養をとるよう心がけましょう。

暑い夏！熱中症予防に努めます！～夏の間の水分補給～

* 幼児組⇒適宜水筒のお茶や水道水を飲み、活動の合間に水分補給の時間を多くとっています。
* みるく・まんま・とまと組⇒7時半過ぎ・午前おやつ時・11時前後・昼食時・午後おやつ時・17時頃・18時過ぎ
その他、汗のかき方・顔の赤み・機嫌の悪さ等子どもの様子に応じて湯冷ましやお茶で水分補給します。(2歳以上になると水道の蛇口からお水を飲めるようになるので、水道水を飲むこともあります)小さい子どもたちは保護者の方のお迎え後にホッとして緊張感がほぐれ、帰宅後に水分を欲しがってゴクゴクと一気に飲むことがあります。そういう様子が見られましたらお知らせください。自分から「のどかわいた」「お水ちょうだい」と訴えられない子もいますので、気を付けてみていきます。

プールに向けて

いよいよ7月からプールが始まります。毎年、保護者の方から「水イボ」に関して「取った方が良いのですか?」「シャワーやプールはできますか?」などの質問があります。小児科や皮膚科の先生によって「少ないうちに除去してあげた方がよい。」逆に「自然のままです。」と考え方がそれぞれです。水イボに関しては保護者の方の判断にお任せしています。水イボがあってもプールは入れますが、ジクジクしたり化膿している場合にはプールには入れませんので、ご了承ください。化膿してしまった場合には、ひどくなる前に早めに受診をした方がよいでしょう。長引いてしまうとプールに入れる日が少なくなってしまいます。また、毎年数名のお友だちがとびひになりプールに入れません。今年はずでに2名診断されています。とびひは虫刺され・あせもなど皮膚を掻きこわしたところに、黄色ブドウ球菌等に感染しておきます。水ぶくれや膿を持った湿疹の汁には菌がいて、それを触った手で他の皮膚や他の子の皮膚に触れると、飛び火してうつることからこの名前と呼ばれています。とびひは身体の免疫力、体力が低下している時にかかりやすく、薬の力を借りないとどんどんひどくなります。(かつては登園停止疾患でした)長引いてなかなか治らない傷やかさぶたが何度もはがれては、またジクジクするという傷は「とびひ」の疑いがありますので、早めに受診しましょう。

* 下痢をしている場合もプールに入れませんので、連絡帳の排便チェックを忘れずをお願いします。
* 手足口病やヘルパンギーナ・咽頭結膜熱(プール熱)・溶連菌感染症などに罹患し登園許可がでた場合でも、「プールに入ってよいか」医師に相談・確認をお願いします。

7月3日からプールが始まりますので、6月30日に幼児クラス対象で「プールに入る時のお約束」についてパネルを使ってお話をします。子どもたちがケガや事故がなく、プール活動が楽しくできるようにしていきたいと思えます。

こんなことがありました！

先日、夕方園庭で遊んでいたひかりぐみのお友だちが「ここ痛い」と言って見せに来ました。見るとポツンと赤い点があり、どうしてこうなったのかと聞くと…「刺された」との話でした。どうやらひかりぐみのお友だちが弱っていたミツバチを素手で捕まえて竹の筒に入れ、みんなで見て遊んでいたとのことでした。捕まえたお友だちは何ともなかったのですが、他のお友だちが素手でそれを触って痛みを感じたようです。直ぐに水道水で傷口を洗い流し、消毒後ステロイド入りの軟膏を塗って処置をしました。幸いにも腫れたりすることもありませんでした。子どもたちには触ってはいけない虫についてお話をしましたが、以前も死んだ蜂を触っていてお尻から出ていた針に触れて傷になったお友だちがいました。これからの季節様々な虫がみられますので、今後も害虫対策をしていきたいと思えます。(詳細はゆりかご6月号に記載)

頭ジラミに注意！

園では毎日とまと組～乳児組で午睡前に頭ジラミの卵がついていないか、頭髪確認をしています。頭ジラミは一年中注意が必要ですが、これからの季節頭ジラミの発生が増える時期であり、特に注意が必要です。早期発見・対処(駆除)が必要になりますので、ご家庭でも大人の手でしっかりと洗髪をし、髪の毛に白い卵のようなものがついていないか確認をお願いします。(フケや汚れはすぐ取れますが、卵はとれません。)短髪だと洗髪しやすく、頭ジラミがつきにくいのでお勧めです。