

ゆりかご  
**きっちゃん&ほけん だより**  
 ~2017年8月号~  
<http://m-wakakusa.net/>



栄養士 岡本明日香

### ◆夏の家族の時間に食事のお手伝い

園では、2歳前後のまんま組から、幼い子どもの口には長めのもやしをポキッと折ったり、しめじをほぐしたり等の給食で食べる野菜の下処理をしてもらっています。夏の家族の時間に、食事準備の手伝いをおしゃべりしながら一緒に行う時間はおすすめです。

### ◆7月の食育から

今年も“かみかみちゃん”と一緒に『よくかんで食べよう!』のお話をしました。立派な歯が自慢のかみかみちゃんに、友だちの“ヒキガエルくん”(ひきがえるは歯がないので)が、「どうしてよく噛んだ方がいいのか」教えてくれました。虫などをパクッと丸呑みするヒキガエルくんは、歯みがきも必要ありませんが、食べたものを“味わって食べる”ことはできないんだという話をしました。よくかむことで出てくる“唾液”が、食べ物の消化を助け、歯の汚れをとり虫菌になりにくくしてくれるだけでなく、食べたものの味もよくわかるようにしてくれます。あごを動かして噛む刺激が、脳の働きを高めてくれるので“頭もよくなる”こともきました。ここぞというふんばりどきに、奥歯をかみしめることで大きな力を発揮できるので、一流のスポーツ選手は歯を大切にケアするそうです。

お話をきいたら、担当保育士におせんべいをかじって見本を見せてもらい、子ども達は給食にでた『乾燥プルーン』と一緒に噛んでたべました。かみかみちゃんが1、2(いち、にい)…と、何回噛んで食べているか数えてくれました。すると!…目標とされる30回より早く噛み終わってしまった子ども達も少しいましたが、よく噛む必要のあるプルーンです、なんと100回以上??噛んでいる子ども達がどのクラスでも複数いました。よくかむことを意識して頑張った結果というより、ずっと口の中にあり、噛んで小さくしていくことが不十分なのか、『ごっくん』がなかなか難しいように見られました。給食などを食べ切るまでに時間がかかってしまう子ども達を始め、どの子も一口がどのくらいで、どんな様子で噛んでごっくんしているのか、おうちでも余裕のあるときに丁寧に見てもらえたら、と思います。乳児の頃から自分の手で食べ、一口を(量がわかり頬張りすぎずに)噛みきって食べる経験の積み重ねや、もぐもぐかみかみして食べる意識づけも大切になってきますね。

よく噛みたくても、噛みごたえのない柔らかいものばかりでは噛んだりごっくんする経験になりません。子ども達に『噛まないで食べられるもの』をきいたら、「ゼリー」「ジュース」「プリン」等々の声がありました。

また、年長さんのぎんが組では、(乳歯が抜けて大人の)「歯が生えてきた!」という声をきくようになってくる時期です。しっかり固いものも噛んで歯茎を丈夫にして、大人の歯がきれいに生える場所がある顎の発達ができるようにすることも大切だという話を加えましたが、とてもよく聞いてくれました。

### ◆8月の食育予定表

1	とまと	ミニトマトのへたとり	21	幼児	「夏野菜」のお話
4	ひかり	とうもろこしの皮むき	25	まんま	えのきほぐし
9	ぎんが	枝豆のさやもぎ	30	幼児	「プルーン」のお話
18	さくら	枝豆のさやもぎ			



# ★ほけんよい☆



看護師 高見久美子

## 暑い夏を元気に乗りきりましょう！

7月は発熱や手足口病（7/20現在1名罹患）等で体調を崩したお友だちは数名でした。天候にも恵まれ、楽しくプール活動もでき元気に過ごしています。現在、町田市内の保育園で手足口病が流行っています。本園では手足口病に罹患したのは1名ですが、これから夏本番です。毎年、この時期には手足口病、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱（プール熱）などの感染症が流行る時期でもあるため、注意が必要です。

最近、数名のお友だちは発熱しても一日で解熱し元気に登園してくるケースもみられます。受診して「夏風邪」と診断された子、「のどは赤くない。風邪でもない。この時期、熱がこもりやすい。と言われました。」という保護者の方からの報告もありました。この時期各地で猛暑が続き、感染症の他に「熱中症」にも注意が必要です。熱中症とは暑いところで体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能がうまく働かなかったりして、めまいや吐き気などが起きる疾患です。他に痙攣・こむら返り・倦怠感・意識がもうろうなどの症状があります。乳幼児は体温調節機能がまだ十分に発達していません。晴天時には、地面に近いほど気温が高くなりますので、大人が暑いと感じた時には十分な注意が必要です。園では、発熱（37.5℃以上）がみられた場合、まずはお茶・イオン飲料などで水分補給をし、室内で体調を観察し様子をみます。それでも解熱しない場合は保護者の方に連絡させていただいています。夏は体力消耗が激しい時期です。体調が優れない場合には早めに休養しましょう。

**\*手足口病とは…** ※町田市内で流行っています。

〈**症状**〉 口腔粘膜及び四肢末端（手掌、足底、足背）に水泡性の発疹・発熱・口内炎（食事がとれない）等

〈**潜伏期間**〉 3～6日

〈**登園の目安**〉 発熱がなく（解熱後1日以上経過し）、普段の食事ができること

## 熱中症予防他 夏の環境への留意 ～安全に快適に過ごせるように～

《**園での水分補給**》詳細はゆりかご7月号に記載していますので再度ご覧ください。

### 《園の室内環境》

\* 幼児クラス⇒昼食時・午睡時を基本に冷房使用。朝夕延長保育など大人数で室内活動を行う時に  
気温30℃前後または湿度70%以上を目安に冷房使用。

\* 0, 1, 2歳児クラス⇒気温28℃前後または湿度70%以上を目安に冷房使用。

その他子どもの状態により。（外気温との差の目安・5～7℃）

### 《シャワー・水遊び》

さくら組のお友だちは初めて水着を着て大きなプールに入り、みんな楽しんでいたプール活動もあと2週間となりました。皮膚のトラブル（とびひ・虫刺されでしるがでている等）でプールに入れないうも若干います。残りのプール活動も楽しくできるといいですね。プール活動終了とともに、水遊びがパワーアップします。ホースから出る冷水を浴びて、体の熱をとり、気化熱で体を冷やします。その他、水鉄砲や滑り台の上から水を流して下にビニールプールを置き、即席のウォーターライダーで遊ぶ日もあります。プールがなくなっても水遊びは盛りだくさんです。

### 《光化学スモッグ発令時の対応》

オキシダント濃度0.12ppm以上で注意報が発令され、町田市から連絡が入ります。園では注意報に伴い環境局ホームページで町田市金森の測定値を確認し、金森の値が低い場合は園庭遊びを実施、0.12ppm以上の場合は園庭遊びを中止します。0, 1, 2歳児クラスは0.10ppm以上は室内で過ごします。

### 《その他》

※夏季休暇で家族旅行やキャンプ、ドライブ等にお出かけする方も多いことでしょう。

日常の忙しさを忘れて、親子でのんびり楽しめるといいですね。バーベキューをする方は食中毒にご注意を！！海や川遊びにもお気をつけください。病気やケガなく、夏休み休暇を楽しみましょう。

※最近、毎日のように「ヒアリ」のニュースが聞かれます。園では裸足で活動することもありますので、虫や毛虫などの害虫に注意をし、環境を整えていきます。蜂も飛んでいますので、子どもたちにも虫には不用意に触れず、十分に気をつけるように話をしています。