

ゆりかご
きっちゃん&ほけん だより
 ~2017年9月号~
<http://m-wakakusa.net/>



栄養士 岡本明日香

◆腸が元気に働いてくれるように

今年の“夏らしくない”じめじめとした夏が終わり？気がつけば朝晩のセミの鳴き声が虫の音にとってかわり秋のはじまりを感じられるようになりました。楽しい『夏時間』で少しゆるんでいる生活リズムを整え、これからでてくる夏の疲れに備えたいですね。

「免疫力」といいますが、病原菌やウイルスから自分を守る「免疫」のしくみの6割が集中して備わっているところは、からだのどこなのか知っていますか？それは「腸」です。腸は食べ物の栄養分を消化・吸収し、『うんち』を出すのが主な役割です。腸の動きが鈍り便がお腹に長くたまってしまうと、残った便が腐敗を進め腸内のバランスが崩れて、免疫力もダウンしてしまいます！腸の神経細胞は脳につぐ多さで「第二の脳」とも言われています。

現在の日本では腸の病気が増えており、大腸がんは女性のがん死亡の原因のトップです。これは欧米型の食に大きく変化した食生活が深く関係しているといわれています。1960年代までの日本人は平均24~26g/日の「食物繊維」をとっていましたが、現在は14g/日前後で、野菜・芋・豆・海藻といった食品を以前のように食べなくなり、かなり不足している状態です。食物繊維は便秘を改善・予防するだけでなく、血糖値を正常に保ったりコレステロールを抑制するなど、生活習慣病の予防にとっても役立っていることが明らかになっています。もっと多く摂取できるように強調され、「日本型食」の見直しや食物繊維の入った様々な商品が開発されていますね。漬物やみそ、しょうゆなどの発酵食品から多くとっていた植物性乳酸菌も減少していて、腸を健康に保ち「免疫力」をつけるには、食事内容が重要になってきます。

腸が元気に働いているかどうかを知るバロメーターが『うんち』です！毎日だけでなく、どのくらいの間隔ででているかいないか、うんちの状態は？子ども達の『うんち』に関心をもって意識していくことは大切ですね。子ども達とも『うんち』の話をする機会をつくっていききたいと思っています。

◆9月は「非常食」を食べます

園で準備している「災害食(非常食)」。新しいものと入れ替えて消費していくので、9月の給食の献立のなかに取り入れてとまどぐみから上のクラスの子も達にも食べてもらう予定です。いつもの給食とは違う味つけに幼い子ども達も慣れていくことも大切です。家庭で用意するものも、食べたことのある、気に入った味や薄い味つけのものなどがおすすめです。食べたなら補充するローリング方式で備蓄すると、消費期限が6か月程度で丁度良いので子どもの成長等にあわせて内容も変えていけます。

◆9月の食育予定表◆

4	ひかり	クッキング A 「もちもちココアケーキ」	13	さくら	「やさしい」のお話
5	ひかり	クッキング B 「もちもちココアケーキ」	19	ぎんが	クッキング B「やきそば」
6	とまと	じゃが芋洗い		さくら	南瓜種取り & 玉ねぎ皮むき
8	幼児	「鮭」の話	21	ひかり	キャベツちぎり
11	ぎんが	クッキング A「やきそば」	29	まんま	ミニトマトのへた取り
13	幼児	「きのこ」のお話			



★ほけんよい★



看護師 高見久美子

残暑に注意！

8月上旬から、みるく～まんま組を中心に発熱や手足口病(8/21 現在 18名罹患)などの夏風邪で体調を崩したお友だちが多かったです。今年の手足口病に罹ったお友だちの中には手足や体、顔、口の中に発疹が強く出てしまい、食事が摂れず回復の長引いてしまった子もいます。現在は回復して元気に過ごしています。

今年は9月中旬まで残暑が続くといわれています。これから運動会に向けて体を動かす活動が多くなりますので、十分な睡眠・食事を心がけて体調を整えていきましょう。また、夏の長いお休みで生活リズムが崩れてしまった子は、早寝早起きを心がけて生活リズムを取り戻していきましょう。

9月9日は救急の日！

9月9日は「救急の日」。幼児クラスを対象に「ケガ」について、日頃の遊びの中に潜んでいる危険や「こんなことしていいの？」といった内容の話をクイズ形式ですすめ、危険と安全について理解を深めていきたいと思えます。

今年度、幼児クラスで起こったケガは…足を洗った後、スノコを歩いていて後ろに転倒し自分の歯で舌を噛んでしまった・戦いごっこをしてお友だちの足が顔に当たり赤くなったなど…。そして、大きなケガにはなりませんでしたが、ジャングリングで遊んでいた時、棒にキュロットスカートの様な裾が引っ掛かり耳の後ろをぶつけて赤くなったり、ガウチョパンツをはいていて飛び移ろうとした時に失敗して滑り落ち、お腹を少し擦ったということがありました。最近、ファッション性の高い洋服を着ている子がみられます。今流行のガウチョパンツ・ロングTシャツもスカート類に入ります。裾が広がっていると遊具などに引っ掛かり危険です。また、ウエストゴムが緩くズボンが下がってしまい裾を引きずっている子も時々見られます。ケガ防止の為もう一度洋服を確認しましょう。(入園生活のしおりP7参照) まんま組ではテラスの入り口でバランスを崩して転倒し、額を切って縫合するケガがありました。みるく組ではまだ歩き方や一人お座りが不安定なこともあって、転んだ拍子に口元をぶつけ小帯を切る、唇を噛む、額をぶつけるなどのケガがみられています。

一年を通して頭部打撲は日常生活の中でも多く見られ、走って転ぶ・友だちとぶつかる・段差や台から落ちる・ジャングリングの棒にぶつける・もっくんをくぐる時ぶつける、など様々な状況がきっかけで起きます。園ではその受傷状況に応じて(衝撃の度合いや受傷後の症状等) 受診判断をし、保護者の方へ連絡を入れます。

子どもはいくつもの小さなケガを繰り返し、大きなケガに繋がらないように身を守る能力を高めて行きますので、たくさんの運動や動きを経験させたいところです。保育の上でもケガのないように環境を整え取り組んでいきますが、万が一大きなケガとなった場合には受診等の相談をしますので、必ず連絡のつく態勢をとっておいてください。

【園で行っているケガの対応】

*** 頭部打撲**…打撲部位を状況に応じてアイスノン等で15～30分押さえながら冷やします。医務室または看護師のそばで30分～1時間安静にし、腫れや痛み・嘔吐の有無・顔色等を観察し、特に問題なければ、通常保育に戻します。(状況に応じ室内遊びのみで様子を見ることもあり) 打撲の程度がひどく、受診判断をした場合には保護者の方へ連絡を入れて受診します。受傷後6時間までは状態に変化が起きやすいため細かく観察をし、2～3日は頭痛や嘔吐、手足の動きやしびれ・けいれん、食欲低下、活動意欲低下等がないか注意します。

*** 目に物が当たった・ぶつかった**…流水で目を洗って清浄綿で拭き、結膜の充血状態をみて受診判断。

*** 歯・歯茎打撲**…流水でうがい・洗浄し、出血している場合には清浄綿またはガーゼで圧迫止血。歯のぐらつきや歯茎の傷、出血の状態をみて受診判断。

*** 虫に刺された**…流水で刺された部位を洗い、消毒後ステロイド入りの軟膏を塗る。傷口の状態をみて受診判断。

*** すり傷・切り傷**…流水で傷口を洗い、消毒、殺菌消毒剤の軟膏塗布しカットバン等を貼る。

☆★健康教育(ケガに気をつけよう)…9/6(水) 幼児クラスに向けて行います☆★