

ゆりかご
きっちゃん&ほけん だより

～2017年12月号～

<http://m-wakakusa.net/>

★きっちゃんより★



栄養士 岡本明日香

◆師走になりますね◆

11月中旬に職員が親戚の方の畑から、珍しい姿の「里芋」を届けてくれました。大きな親芋にたくさんの子芋がくっついた土つきのひとかぶの里芋でした。子ども達に見せると、「???」最初にできたのは、「じゃが芋？」芋はあってるけど…そして「さつま芋？」ぎんが組では、なんとか「里芋」がでてきましたが、なじみのうすい様子でした。

秋のお月見飾りとともに秋の実りの一つとして必ず毎年紹介して名前を確認している里芋ですが、覚えてもらえないお芋でした。親芋から子芋をぼきっという音とともにとって切り口を見せると、きれいな白い芋の切り口が見えました。給食の芋煮汁に入っている白い芋を箸でつまんで「これ？」と確認している姿もあり、ぬめりにかぶれることもあって、子ども達がおうちでも下処理をすることが少ないだろう里芋は、調理の姿も見せていく必要があると思いました。ぎんが組で子芋を全部とってもらい20個ほど、子孫繁栄を願うお正月料理にも欠かせない食材です。

そろそろ年越しの準備を知らせる買い物情報が増えてくる時期、毎日忙しいと追われるような師走になりますが、収穫された農産物から季節の変化を感じることを大切にしていきたいです。ところが、秋の天候不順から収穫が例年並みといかない地域などの話も伝えられています。そうした災害で収穫できない様子なども、機会があれば子ども達に伝えていきたいと考えています。

◆11月の食育から◆

10月の終わりに長年お世話になっている6号棟の魚屋さんに園に来ていただいて、子ども達（主に幼児さん）に魚をさばく様子や三枚おろしにするところ等を見せてもらいました。園庭に魚屋さんが開かれたようで、すぐ間近でアジやイワシがさばかれる姿を見ることができました。出刃包丁や、骨をいつもとってもらっている骨抜きなどの道具とともに、あっというまにきれいにおろされていく姿にいつも食べている魚を、誰がどうやって届けてくれているのか少しは子ども達に伝わったのではないかと思います。そして子ども達のために持ち込んでくれたアジより大きなワラサをおろしながら、胃袋の中にそのままの姿が入っていたイカや小魚を取り出して見せていただいたり、アジの小さな心臓とワラサの大きな心臓を比べて見せてもらったりしながら、大きな魚は小さな魚を食べ、その魚を私たちが食べていることを具体的に教えていただくことになりました。「いただきます」の意味を具体的に感じとれる機会となれたと思いました。

◆12月の食育予定表◆

4	ひかり	クッキングA「ナン」	18	さくら	クッキング①「芋もち」
4	さくら	こんにゃくねじり	20	とまと	玉ねぎの皮むき
6	ひかり	クッキングB「ナン」	20	幼児	「青菜」のお話
12	まんま	もやし折り	22	さくら	クッキング②「芋もち」
12	幼児	「ゆず」のお話	25	ひかり	人参の皮むき
18	ぎんが	「じゃがいもの皮むき」			

*ひかり組はクッキングA・B「ナン」の日は、おやつでナンをクラス皆で食べます。

*さくら組はクッキングを行ったグループがその日のおやつで食べます。

(献立表のおやつと違うためご了承下さい)



★ほけんよい★



看護師 高見久美子

冬の感染症に注意！

現在園内で発熱や胃腸炎症状等で体調を崩しているお友だちはほとんどいませんが、去年は12月に嘔吐下痢症が流行りました。これからの時期、寒さが増して空気が乾燥し、感染症が増えてきます。今年はインフルエンザのワクチン不足で「子どもの予防接種の予約が取れない。困っています。」という声も聞かれています。園では11月中旬から超音波空間除菌装置(加湿も兼ねています)を使用しており、また、うがい・手洗い・換気等を徹底し、予防に努めています。12月はお遊戯会やクリスマス会とイベントがありますので、体調には十分注意して臨みたいですね。

冬場に多い感染性胃腸炎の原因となるノロウイルスについてお伝えします。皆で感染予防に努めましょう。

◎ノロウイルス

冬場に増えるノロウイルスは通常10月から2月頃まで感染が続きます。2枚貝類からの感染もありますが、感染者の嘔吐物・排泄物から移る二次感染のケースが多いようです。潜伏期間は1～2日で、主な症状は下痢・嘔吐・腹痛・38度以上の発熱を伴うこともあります。治療法はなく、水分を補給しながら、回復を待つしかありません。水分補給はイオン飲料などを温めて、少しずつとるとよいでしょう。予防としては、石けんでよく手を洗う、嘔吐物・排泄物の処理方法に気をつけることです。嘔吐物・排泄物が付着した衣類や床などは塩素系漂白剤をしみこませた布などで拭くようにしましょう。園では各部屋に「処理セット」を置き、いざという時に直ぐに対応できるようにしています。ノロウイルス以外にも、ロタ・アデノウイルスなどの感染性胃腸炎もありますので、症状が見られたら早めに受診しましょう。

※ ご家族の方がノロウイルスやインフルエンザなど感染症の診断を受けた場合には担当へお知らせください。保育中に同じような症状がみられた場合、早めに連絡させていただきます。

冬場のスキンケア

寒くなってくると空気が乾燥してきますね。皮膚が乾燥すると体の痒みが出て、皮膚を掻きこわしてしまうことも多くなります。皮膚症状が悪化してとびひになる可能性もあるので気をつけましょう。今年も既に手足や体がカサカサになって痒みで掻いている子どももいます。また、手洗い後しっかり水分を拭き取らないと手荒れの原因にもなりますので、ハンカチ等忘れないようにしましょう。

《肌の乾燥対策》

- ① 加湿器を利用して湿度を保つ
- ② 綿100%の衣類やチクチクと毛羽立たずに刺激の少ない衣類を選ぶ
- ③ 入浴後、就寝前に保湿クリームを塗る
- ④ 唇に対してはリップクリームなどを塗る
- ⑤ 手洗い後はしっかりハンカチ等で拭く

※ 園ではベビークリームやワセリンを使用しています。

健康教育「肌着の活用・衣服調節(着たり脱いだりできるかな～?)」を行いました！

11/8にパネルを使って、幼児クラスに肌着の活用・衣服調節についてお話しました。まず、肌着を着た子と着ていない子の人形のパネルを見せ、何が足りないか聞きました。みんなが「肌着～！」と即答してくれて、「みんなは肌着を着ているかな～？」と聞くと、元気な声で「着ているよ。」と、ほとんどの子がしっかり肌着を着ていました。そして、肌着の役割を聞くと、みんな「う～ん」となかなか答えられませんでした。肌着は汗を吸ってくれること、肌着と衣服が重なると空気の層ができて温まり、冷えにくくなるということをお話しました。その後、衣服調節のお話で、気温(20℃・18℃・15℃・10℃)と天気(晴れ・曇り・雨・寒い北風が吹いてきたら…?)を関連させながら、着せ替え人形のような絵パネルを使って脱いだり着たりと、各クラス代表のお友だちに依服を選んでもらい、みんな考えていきました。また、汗をかいたまましていると、体が冷えて風邪をひきやすくなることもお話をしました。近年、温暖化の影響もあり、12月でも18～20℃と暖かい日もあり厚手の服だと汗ばむこともあります。また、朝夕は冷え込み日中は温かく、一日の中でも気温差がありますので、今回のお話で子どもたちが自分で衣服を脱いだり着たりできるようになってほしいと思います。

*健康教育・・・風邪予防「手洗い・うがい」

12/11に幼児クラスに手洗い・うがいの大切さを含め「風邪をひかないようにしましょう」をテーマにお話します。紙芝居や手洗い実験シアターを行いますので、おうちでも話題にしてみてくださいね。