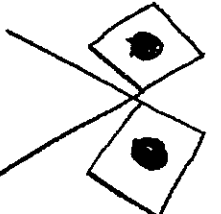
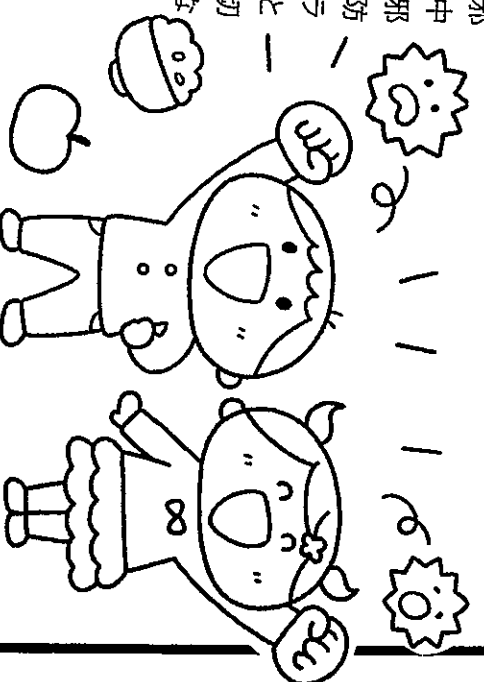


2月のこんだて

げつ	か	すい	もく	きん	ど
1 すいとん汁 蒸し魚 キヤベツのサラダ	2 竹輪のカシー揚げ 白菜炒め 豆腐のみそ汁	3 鬼面ライス もやしのごま和え そうめん汁	4 切り干し大根煮 鮭の塩焼き かきたま汁	5 チーズミートローフ ポテトサラダ コンソメスープ	6 かき揚げうどん かやく和え チーズ
◎チーズ	◎クリームうどん	◎煮魚	◎南瓜の煮物	◎シソコン煮	◎豆腐煮
ミルク お菓子	ミルク ジヤムホイップパネ	ヨーグルト 福豆	ミルク ふかし芋	ミルク 豆乳ケーキ	お茶 お菓子
8 ミネストローネ 和風スパゲティ 煮玉子	9 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ なめこのみそ汁	10 混ぜご飯 魚のみそ煮 ほうれん草の清まし汁	11 	12 ポテトオムレット ひじきのナムル 豆乳スープ	13 ラーメン 里芋のごま煮 ヨーグルト
◎じゃが煮	◎白菜煮付け	◎焼きそば	建国記念の日	◎トマト	◎厚揚げ田菜
おにぎり	お菓子	ミルク ポネト	ミルク お菓子	お茶 お菓子	お茶 お菓子
15 カリフラワー チュー 白玉焼き ごまみそ和え ◎スパゲティ	16 ししゃもフリット ター 大根の煮物 納豆 わかめの味噌汁 ◎ゆで卵	17 カシューライス フルーツサラダ 幼児牛乳	18 煮魚 マーマー豆腐 白菜の清まし汁	19 酢豚 フロツコリーサラダ 中華スープ	20 ちやんぼん 厚揚げ煮 煮豆
◎スパゲティ	◎ゆで卵	◎オムレット	◎ごぼう煮	◎ウインナー	◎里芋の胡麻和え
おにぎり	ミルク チーズフレット	ミルク 人参蒸しパン	フルーツヨーグルト	ミルク お菓子	お茶 お菓子
22 鱈団子スープ 魚のムニエル さつまいものヨーグ ルトサラダ ◎大根の味噌煮	23 サバの竜田揚げ 胡麻和え むらくも汁 ◎焼きうどん	24 そばろごはん 洋風南瓜煮 ふのすまし汁 ◎納豆和え	25 ちくわのポト焼 き 大根と昆布煮 白菜の味噌汁 ◎トマト	26 魚の胡麻焼き 小松菜の煮びたし パンデキンスープ ◎ポテトサラダ	27 肉うどん 金平ごぼう みかんヨーグルト ◎フロツコリー
フルーチエ	ミルク ふかし芋	ミルク クッキー	牛乳 揚げパン	ミルク お菓子	お茶 お菓子
29 豚汁 鶏肉のつけ焼き きゅうりの胡麻和 え ◎南瓜煮	<div data-bbox="754 724 836 1362" data-label="Section-Header" style="text-align: center;"> <h3>風邪に気をつけよう</h3> </div> <div data-bbox="343 454 727 1062" data-label="Text"> <p>冷え込みが厳しくなって空気が乾燥する冬は、風邪をひきやすい季節です。風邪はいろいろな病気の中で私たちが最もかかりやすい病気で、昔から「風邪は万病のもと」ともいわれています。風邪を予防し、ひいた場合でもこじらせないために、栄養バランスのとれた食事を1日3回十おやつでしっかりと、適度な運動と十分な睡眠を心がけることが大切です。免疫力や抵抗力をアップさせ、風邪に負けない体をつくりましょう。</p> </div>				
わかめおにぎり					



ほけんだより 2月

暖冬から10年に1度の大雪による大寒波となりました。寒波と共に、例年より随分遅れてインフルエンザの流行も市内でひろがってきています。人数は少ないですが、市内の多くの保育園でインフルエンザA型による園児の欠席があり、B型も少し出ています。小学校では学級閉鎖になったところもあります。こまめに手洗いうがいをして、ウイルスが体の中に入るのを防ぎましょう。園でも、インフルエンザが出はじめています。お忙しいと思いますが、朝登園前に、子どもの体温をはかり、37.5度以上ある時はご自宅で様子を見て頂くようご協力をお願いします。また、インフルエンザの検査は、早すぎると陰性になります。熱が出はじめてから12~24時間の間に受診して検査を受けるのが正確な結果がでて、薬も効きやすいようです。家族にかかっている方がいる場合は、検査でなくても症状から可能性が高いので園を休むよう指示される場合もありますので、医師の指示に従って自宅療養をお願いします。

インフルエンザに限らず、病気にかかりやすい人とかかりにくい人がいます。最近の研究では、病気から体を守るためには、腸と筋肉にあるそうです。ゲームやテレビより外遊びで筋力アップし、お菓子やジュースではなく、野菜やタンパク質、発酵食品（納豆、みそ、ヨーグルトなど）を日頃からしっかり取ることで免疫力が高まりますよ。

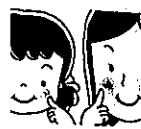
寒い冬こそ、親子で絵本を読みましょう。暖かいお部屋で、お膝の上や布団のなかで、絵本の読み聞かせは心と脳の栄養となります。幼い頃に絵本の楽しみを覚えた子は、小学校の教科書にも興味をもちやすくなります。親も癒される絵本の魅力を、この冬こそたっぷり楽しんで下さいね。



知っていますか？ 子どもの冬のスキンケア

きれい=乾燥していない？

子どもの肌 vs 大人の肌



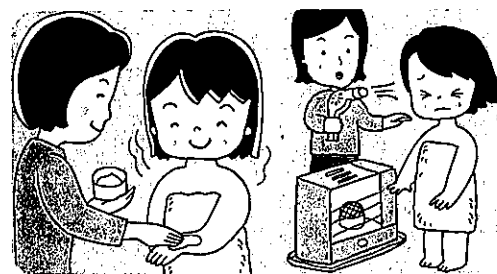
皮膚の表面にあり、バリア機能や保湿機能を備えている「角質層」。この層の厚さが、子どもは大人の1/2~1/3しかないと言われていています。薄い分だけ不安定で、水分も出て行きやすいのです。

乾燥してかゆくなると、子どもはかきむしって角質層を破壊し、余計に乾燥したり、とびひなどの新たなトラブルの原因に...という悪循環に陥ってしまいます。そうなる前に、かゆくならないようにしてあげるのが大切。

お風呂上がり、どちらが優先？

すぐさま保湿 vs しっかり乾かす

お風呂から上がったならばなるべく早く、水分が完全に乾く前にクリームなどで潤いに蓋をして、保湿を。5分以内の保湿が効果的。



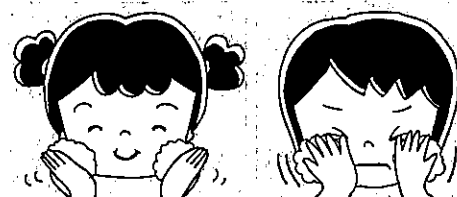
保湿剤は何かいい？

市販のもので十分ですが、「低刺激」「敏感肌用」とうたわれているものでもアレルギーが100%出ないわけではないので、子どもの肌に合ったものを見つましょう。

しっかり落とす vs 優しく落とす

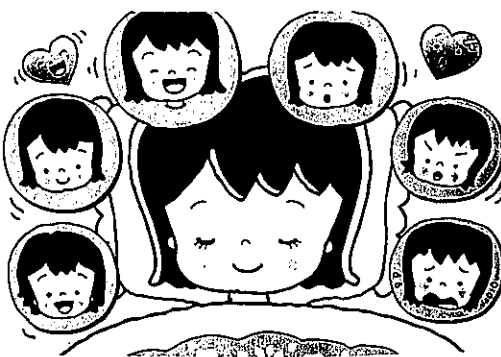
お風呂で洗う時はごしごし擦らず、石けんをしっかり泡立て、手で優しく洗ってあげてください。十分きれいになります。

風呂上がりには、柔らかく清潔なタオルで肌を押さえるようにして水分を吸い取ります。



脳にうれしい 絵本の読み聞かせ

絵本の読み聞かせをしてもらうと、子どもの頭の中では、特に「うれしい」「かなしい」といった感情を司る「心の脳」とも呼ばれる大脳辺縁系という部分が活発に働いていると言われていて、心を育てるのに一役買っています。



Q 同じ絵本を読んでも何度もせがまれるのですが...
いろんな絵本を読ませたほうがいいのでしょうか？

A 同じ本を読んでも大丈夫です。

子どもは何度も読んであげることによって言葉を覚えます。また、同じ絵本でも新しい発見をすることもあります。満足いけば自然と新しいものに関心がうつるので、子どもの気が済むまで何度も読んであげてください。

Q 子どもが字を読めるようになりました。
自分で読ませたほうがいいですか？

A せがまれるうちは、読んであげてください。

字が読めることと、ストーリーが理解できることはまた別。また、視覚と聴覚、両方から刺激を受けたほうが、脳全体の発達に効果的とも言われています。



おうちの方に絵本を読んでもらうということが、なにより子どもにとっては特別。ぜひ夜寝る前の時間など、読み聞かせてあげてください。



Q. 発症後5日間は出席停止ですが、それに加えて熱が下がってから出席できるようになるまではさらに一定期間必要。それは何日間でしょう？

- ① 1日 ② 2日 ③ 3日

A. ③の3日。小学生以上は2日なのですが、未就学児は3日です。たとえば、発症してから4日目に熱が下がった場合は…

発症	発熱	発熱	発熱	解熱	1日 解熱後	2日 解熱後	3日 解熱後	出席可能
発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目	
出席停止期間								

Q. 「発症」は何を基準にしているでしょう？

- ① 高熱が出たとき
② 全身症状（だるさなど）の出現
③ インフルエンザウイルスがからだに入ってきた瞬間



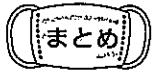
A. ①の発熱が基準になることが多いです。発熱した日は数えずに（0日目）、翌日から1日目…と数えていきます。

Q. では、発症した翌日に解熱した場合、出席可能日は発症後何日目でしょう？

- ① 4日目 ② 5日目 ③ 6日目

A. ③の6日目。熱が下がってから3日経っても、基本となる発症後5日を経過するまでは出席停止期間です。なので、5日間経った後、6日目で出席可能。

発症	解熱	1日 解熱後	2日 解熱後			出席可能
発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	
出席停止期間						



インフルエンザは、発症後5日間かつ解熱後3日間は出席停止期間です

どちらも満たしていないと出席できません。迷ったときは、医師などにご相談ください。

子どもはまだからだの抵抗力もできあがりません。簡単に感染症が広がってしまいます。保護者の皆様のご協力