

今年も瞬く間に過ぎていき、あっという間に今年最後の月になりました。園内もクリスマスの飾りで賑やかになり、子どもたちのわくわくした気持ちが伝わってきます。子どもたちの中には咳や鼻水といった風邪症状のお子さんが多く見られるようになってきました。年末年始で家族のイベントも増える時期ですが、「元気に遊び、たくさん食べて、睡眠を十分にとる」といった当たり前の規則正しい生活を送る事を心掛けましょう。



冬時期に流行する病気

・胃腸炎（病院での「胃腸炎」という診断は、感染性胃腸炎と同じ診断です）

症状は、急に食欲がなくなり発熱し、何度も繰り返し激しい嘔吐や、下痢症状も見られます。感染力がとても強く、ご兄弟間の感染や大人にも感染します。症状が見られたら早めの受診をし、感染の広がりを防ぐように心がけましょう。また、病院でよく診断される「おなかの風邪」とは、ウイルス性胃腸炎のことで感染症に入ります。完治後は登園届が必要になります。

冬の風邪の特徴

冬のウイルスは低温で乾燥した環境を好みます。またノロウイルスやロタウイルスなどは冬に多い傾向があります。また、風邪をひくと、喉や気管支が刺激を受け、気管支が収縮して細くなり空気が通りにくくなり、ゼイゼイとした痰のからまる咳を繰り返します。

室温について

寒くなり床暖房やエアコンを使用することが多くなってきました。園では環境省が推奨している室温で過ごしています。

環境省推奨の冬場の室温の目安は20℃です

冬の衣類

子どもの体温は大人より高めです。厚着をすると汗をかき、体が冷えてしまい風邪の原因になることもあるので、衣類は厚手の物になりすぎないようにしましょう。特に未満児クラスでは寒さ対策として床暖房の使用も行っています。

★お子様のスキンケアに注意しましょう★

冬は空気が乾燥し、人の皮膚や粘膜も潤いをなくして肌がカサカサになったり、かゆみが出たりと乾燥には注意が必要です。デリケートな子どもの肌は細目に丁寧に日常的なケアをしてあげてください。

○入浴後はたっぷり保湿（乳幼児の入浴温度の目安は38℃～40℃くらいです）

お風呂から上がった後は、子どものやわらかい肌はクリームなどでの保湿が必要です。

○清潔を保ちましょう

汗を吸い取り、体温や、暖かい空気を逃がさない為に、下着を着ましょう。肌のうるおいも守ってくれます。

○刺激を少なくする

肌の弱い子どもの場合、化繊の入った衣類だとささくれに繊維が引っかかって痛そうです。できるだけ肌に負担のない衣類を選びましょう。





12月 給食だより

文責：藤本



あっという間に今年最後の月となりました。子ども達にとってどんな1年だったでしょう。園で食べられる量が少なかった子どもは、自分で量を決めてしっかりと食べられるようになり、ちょっと苦手だったおかずにもチャレンジしたり、給食を食べる時のルールを守って食べられるようになったりと、それぞれ成長が見られた1年だったのではないかと思います。

これからの時期、クリスマス、年越しなど楽しいイベントが待っていますね。年末に向けて体調を崩すことのないように、手洗い、うがいをしっかりして、体が温まる食べ物、ビタミンを摂りながら健康で新年を迎えましょう。



冬至（とうじ） 12月22日（金曜日）

1年のうちで、昼の時間が短く、夜の時間が長くなる日です。昔から「冬至にかぼちゃを食べると、風邪の予防になる」と言われており、「冬至」の日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯で温まる風習があります。

また、冬至の日に「ん」のつく食べ物を食べると「運を呼び込める」と言われています。れんこん・だいこん・みかんなど「ん」のつく食べ物を食べてみてはいかがでしょうか。

園では当日、かぼちゃサラダの提供を予定しています。

給食メニューでも大好きな **タンドリーチキン** のレシピ



<材料 4人分>

- ・鶏モモ肉 400g
- ☆ケチャップ 50g
- ☆カレー粉 15g
- ☆ヨーグルト 200g
- ☆にんにく・しょうが 各30g
- ・塩・こしょう なじむ程度

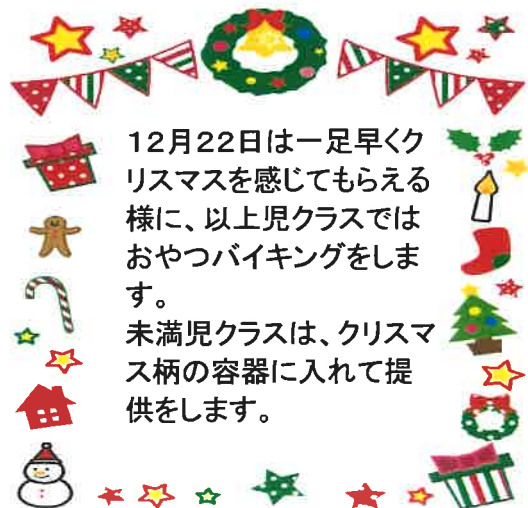
<作り方>

- ①オーブンを事前に予熱220度に設定しておく
- ②鶏肉に塩こしょうをする
- ③☆の調味料を混ぜ合わせる
- ④②に③を塗って、30分程置いておく
- ⑤オーブンで20分～30分程焼き、焦げ目が付いたら出来上がり

※ケチャップを多めにするとうるおいな味に仕上がります。クリスマスにいかがですか？

12月13日は 『餅つき会』

日本では昔からお祝い事の時には餅をつく習慣があり、お正月に鏡餅を準備するのは、新年の神様をお迎えするためのものです。園では窒息を防ぐため、お餅の提供はありませんが、熱々のもち米をみんなで力強くつき、鏡餅を作りたいと思います！



12月22日は一足早くクリスマスを感じてもらえる様に、以上児クラスではおやつバイキングをします。

未満児クラスは、クリスマス柄の容器に入れて提供をします。