



2月3日は節分です。子ども達の「鬼は外～福は内～」の元気な豆まきの声が聞こえてきます。子供たちの中にいるウイルスや細菌が全て体の外に出ていきますように！！そして成長とともに子ども達が丈夫で健康な体になるよう祈っています。今月も、元気に過ごしていきましょうね。

☆食育☆

豆まき、ちょっと工夫しましょう

2月3日は節分の日。豆まきは楽しい行事ですが、いり豆は窒息の原因となりやすい食べ物です。のどにつまらせたり、くだけた豆が気管に入り、誤嚥(ごえん)を生じることがあります。3歳ごろまでは食べさせないようにしましょう。

くだけた豆も危険です。また、家の中にまいた豆を拾って口に入れないように注意しましょう。

豆を食べるときは……

- 落ち着いて食べる
きちんと座らせ、大人が見守るところで食べさせましょう。



- 水分をいっしょにとる
のどをうるおして、飲み込みやすくします。

こんなものにも要注意！

いり大豆やナッツ類も3歳までは食べさせないように。



「畑のお肉」大豆のおはなし

大豆は「畑のお肉」と言われるように、肉にも匹敵する良質なたんぱく質が多く含まれています。しかもそのタンパク質は、体へ取り込まれると約95%が吸収され、活発に働いてくれます。このほか、食物繊維やカルシウムなども豊富に含む優れたもの。私たちの身近にはたくさん大豆製品があります。毎日の食事に、積極的に取り入れていきましょう。



♡保健♡



寒さが厳しい毎日…。休みの日には家にこもりがちになりますが、冷たい空気に触れることで自律神経は鍛えられ、病気に負けない体をつくれます。天気の良い日は、積極的に外で遊べるといいですね。寒い冬を元気に乗り切りましょう！

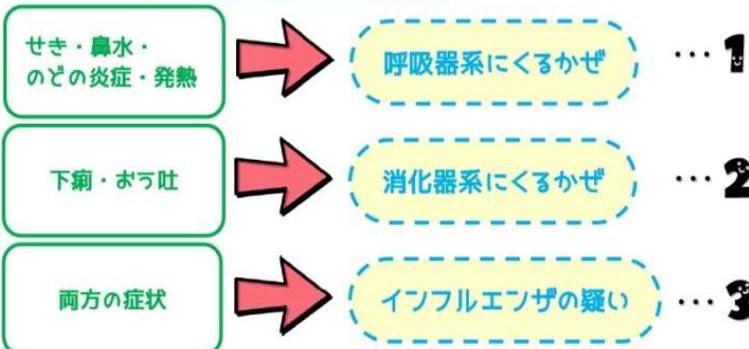
気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症もまだまだ流行っているので、手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。



油断できないかぜ

かぜは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などをおこしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどが「ゼーゼー」したり、長引いたりする傾向にあります。早めに診察を受けましょう。

冬のかぜによくある特徴



かぜからくる中耳炎に注意！

かぜをひいた後、気をつけないのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管(鼻と耳をつなぐ管)を通して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。



予防

- 鼻水はこまめにとる
- 鼻は強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ。

繰り返しやすい、滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切です。

● 睡眠 ●

睡眠が足りないと…

睡眠が大切な理由

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気を防いだりした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。



食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌…と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。



眠れない時は…

布団に入っても子どもがなかなか眠らない様子の時は、ホットミルクのような、胃に優しくお腹が温まる物を飲ませてみましょう。温まることで眠りを誘いやすくなるようです。

スキンケア



●入浴ポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使しましょう。肌が乾燥気味の際は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみ強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通じたスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。