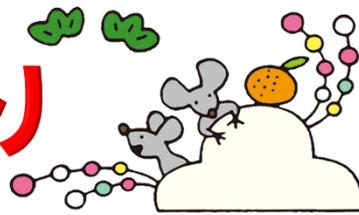


1月



ほけんだより



こども園めばえ
令和 4年1月

あけましておめでとうございます

子どもたちの元気な挨拶で新しい1年が幕を開けました。

今年も手洗い、うがい、消毒、咳エチケットで感染症予防をしながら元気に過ごしましょう。

薄着・重ね着で 元気に過ごしましょう

寒いとつい厚着をさせたく
なりますが、**薄着で寒さや外
気を感じることで寒さへの適
応力がつきます。**

セーターやフリースなどの
厚い物を1枚着せるよりも重
ね着をする方が空気の層が厚
くなり、温かさがアップしま
す。



肌着を着せましょう

冬でも戸外遊びなどで汗をかきます。

綿の肌着(半袖・ノースリーブ)を着せて下さい。
ヒートテックは毛穴を塞ぎ、発汗ができなくなり
ます。

薄着の重ね着で体を温かく

長袖のシャツの上に半袖のTシャツやベストを
着せ、戸外へ出る時はトレーナーやセーターを…
という具合に**衣類を重ねると温かく、調節もしや
すい**です。

靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすいので、**靴を履く時
はくるぶしを覆う長さの靴下**を履かせましょう。

豆まき、ちょっとくふうしましょう

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
の原因になりやすい食べ物**です。
喉につまらせたり、くだけた豆が
気管に入り誤嚥を生じることが
あります。

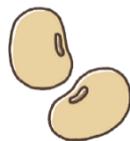
**3歳頃までは食べさせないよ
うに**しましょう。

くだいた豆も危険です。また、
家の中に**まいた豆を拾って口に
入れないよう注意**しましょう。



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



いり大豆



ピーナッツ



アーモンド

注※形が残らないようにすりつぶしたものは大丈夫です

豆を食べる時は…

● 落ち着いて食べる

きちんと座らせ、大人が見守りましょう。

● 水分と一緒にとる

喉をうるおして、飲み
込みやすくします。



※園では節分の行事で、
豆類やあめ類を与える
ことを控えています。



好き嫌いをなくそう

お子さんは好き嫌いを言わず、何でもおいしく食べていますか？

どうして好き嫌いをするの？

苦みや酸味のあるものが苦手な子どもは多いものです。

じつは、これは動物が生きていくための本能で、苦みは毒、酸味は腐敗を知らせるシグナルなので、それらを嫌うのは、ある意味当然のことです。

0歳

離乳が進む8～9か月頃になると、好き嫌いを表すようになります。嫌いな物は舌で口から出そうとしますが、これは初めての食べ物に対する警戒心のこともあります。

どうしたらいい？

成長するにつれて、苦みに対する反応は薄れてきます。

苦手な食品が入った料理を「おいしい！」と感じる経験をすることで、色々な物が食べられるようになっていくのです。

「嫌いでも食べなさい！」ではなく、楽しい食事の時間作りを心がけましょう。

一度食べなかったからといって「この食品は嫌い」と決めつけず、調理法や味付けを変えて何度か試みましょう。

1・2歳

イヤイヤ期には、好き嫌いもますますはっきりし、嫌いな物を拒否する態度を示します。しかし、無理に食べさせるのは逆効果。少しずつ食べられるようになります。

楽しく食べることが基本。食べ物の興味を持たせながら、嫌いな食材は色々な味付けや方法で調理しましょう。

やってみよう！

- ・ 楽しく食べる
- ・ 食べたら褒める
- ・ 家族で一緒に食べる
- ・ 調理法を工夫する
- ・ 繰り返し出す
- ・ 食材に触れる
- ・ 一緒に作る

明るい話題の話をして、楽しい雰囲気を作りましょう。

頑張ったら褒めてあげましょう。自信がつきます。

お母さん、お父さん、お兄ちゃん、お姉ちゃんを真似て挑戦してみようとすることもあります。「お母さんも苦手なんだ。でも、頑張ったら食べるね！」などと頑張る姿を見せてみましょう。

苦手な味を感じさせない調理法で、チーズやケチャップ・マヨネーズなどお子さんが好きな味付けにしてみましょう。

いつも目にしていると苦手意識も薄れてきます。

一緒にお買い物に行ったり、家庭菜園などをしてみましょう。

野菜を洗う、ちぎるなどのお手伝いから始めてみましょう。



こども園めばえ 12月のヒヤリハット！

12月は0・1・2歳児でお友だち同士のトラブルで引っ掻きや噛みつきが見られました。

0歳児は、お友だちと遊びたくて顔を近づけたり、1・2歳児では場所の取り合いでトラブルになっていました。子どもの行動に目を配り、咄嗟の時にでもすぐに対応できるように見守りを徹底しなければと反省しました。