

えんぜるらんど

令和4年 2. 3月号



体調が悪い時の食事

子どもの具合が悪くなった時、親であれば早く元気になってもらいたい、そう願うのは誰しもです。早く元気になってほしいから「栄養をつけなくては」と思ってしまいがち。でもちょっとお子さんの状態を見てください。栄養をつけるまえに、まず体を休ませることも大切です。

人の体はとてもよくできていて、口に入れた瞬間、傷んでいる物ならおかしな味を感知して吐き出します。それがわからず胃に入ってもむかむかして吐き出します。腸まで行ってしまったら下痢という手段で外へ出します。体に合わない物は排除されるのです。

熱があって食べたくない、そんな時もありますが、水分補給だけは必要です。熱により体内の水分が失われると脱水症状になります。お腹をこわして下痢の時も、湯冷ましや薄めにいれた番茶、子ども用イオン飲料などで水分を取りましょう。下痢の場合も落ち着いてきたら、すりおろした果物、くず湯、味噌汁のうわずみなどから始めます。そして様子をみながら少しずつ食べ物を増やしていきます。お粥、煮込みうどんなど消化の良い温かいものから、徐々に普通食に近づけていくと良いでしょう。体調が良くなっても 2~3 日は、腸内細菌がまだ整っていないので油物・生もの・消化の悪いもの・冷たすぎるものは避けましょう。

☆矢印の順に消化がよくなります。

- ごはん→お粥→おもゆ
- パン→(煮て)パンがゆ
- 炒め野菜→煮野菜
- かたゆで卵→半熟卵



具たくさんスープ

キャベツ・たまねぎ・にんじん・かぶ
トマトなど家にある野菜を食べやすい大きさに切りよく煮込む。(コンソメ・塩)
細かく切ったパスタやごはんを加えて煮込めば、主食を兼ねたスープになるよ。

【2月の予定】 9:30~11:30

【3月の予定】 9:30~11:30

5日(土)	お休み	6日(土)	園庭開放
12日(土)		12日(土)	手作りおもちゃで遊ぼう
19日(土)		22日(火)	園庭開放
26日(土)	園庭開放	26日(土)	園庭開放

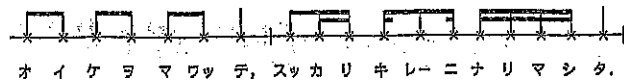
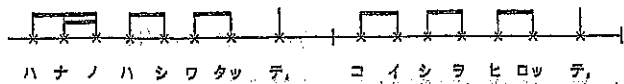
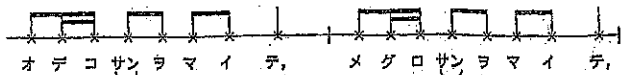
市からの通達によりまん延防止等重点措置期間

令和4年1月27日(木)~2月20日(日)まで親子ひろばと園庭開放をお休みさせていただきます。

- ・来園される場合には、事前に検温をお願いします。37.5℃以上ある場合や息苦しさ、強いだるさ、咳、のどの痛み等の風邪症状や体調不良(同居の家族も含みます)が見られる場合、来園は、お控え下さい。
- ・保護者の方、3歳以上のお子様は、マスクの着用をお願いします。
- ・県外から来られた方は、来園をご遠慮ください。
- ・県外へ往来された方が本人・同居家族でいらっしゃる方は、帰宅後から10日間程度の健康観察をして体調が良いことを確認してからおいでください。

わらべうたであそぼう

おでこさんをまいて



沐浴で赤ちゃんの顔を拭く時にできる遊びです。ガーゼをぬらして歌に合わせて目のまわりや鼻筋、口のまわりなどをきれいに拭きます。沐浴は慣れるまで親子ともにドキドキしますよね。顔を拭かれるのを嫌がる赤ちゃんも多いようです。でも、楽しい歌と一緒に気分もまぎれます。語りかけたり、歌をうたったりして、楽しいバスタイムを過ごせるといいですね。

①おでこさんをまいて



おでこをなでる。

②めぐろさんをまいて



目のまわりをなでる。

③鼻の橋 渡って



鼻の上をなでる。

④小石を拾って



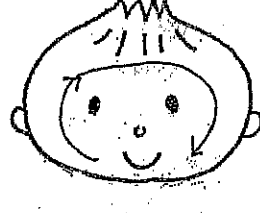
鼻の穴をつかむ。

⑤お池をまわって



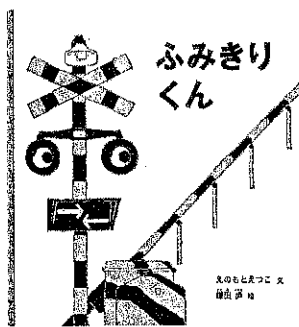
口のまわりをなでる。

⑥すっかりきれいになりました



顔のまわりをなでる。

【おすすめ絵本】



☆いま、園でよく読まれている大好きな絵本です！

「ふみきりくん」 えのもとえつこ え：

駅のそばに、働き者のふみきりくんがいました。電車がくると、ふみきりくんは赤い目玉をぴかぴかさせ、「かん、かん、かん、かん！」と音を鳴らしながら遮断機をおろします。ふみきりくんの一日が楽しく描かれています。電車など乗り物が大好きな子は、目がくぎづけですよ。



「あそびましょ」 まつたにみよこ え：丸木俊 / 偕成社

くまさん、くまさん、こんにちは。くまさん、くまさん、しんぶんよんで。ページをめくっていくとくまさんと女の子がやりとりしているのが楽しくて思わず「もう、1かい」とリクエストしたくなる絵本。やさしいタッチの絵がまた、心なごみます。

【育児相談】

子育てのお悩みや相談がありましたらお気軽においで下さい。電話でも受け付けています。

☎ 452-0203