

ぴこちゃんだより NO.3

岐聖大心そく幼稚園 発行

師走を迎え、何かとあわただしい毎日をお過ごしではないでしょうか？年賀状や大掃除クリスマスや年末年始の準備等々、やる事はたくさんあるけれど、小さなお子さんがいるとなかなかはかどらないのは皆さん同じでしょうね。

焦らずあわてず、この時期ならではの行事をお子さんと一緒に楽しんでいただきたいと思います。去年の今頃はもっと小さかったけれど、今年はできることも増えて一年のお子さんの成長を感じられることでしょう。親子でふれあう機会をもちながら、お子さんの心を温かく育てていきましょう。

【今月の歌】 サンタクロース

- ① あかい きものの サンタクロース サンタクロース
おおきな ふくろを おもそうに しょって
どこへ いくの
- ② しろい おひげの サンタクロース サンタクロース
おみやげ いっぱい いいこに あげよう
うんとこしょ どっこいしょ



ごんべさんのあかちゃん

ごんべさんの あかちゃんが かぜひいた クシュン！
ごんべさんの あかちゃんが かぜひいた クシュン！
ごんべさんの あかちゃんが かぜひいた クシュン！
そこで あわてて しっぴした ホッ！

【今月の絵本紹介】 まどからのおくりもの

作・絵：五味太郎 しかけ絵本3 出版社：偕成社
サンタクロースがやってきて、窓からおくりものを届けます。窓の中の顔やからだの模様、形を見て、サンタさんは誰のおうちか判断しておくりものを選びますが・・・



あわてもののサンタさん、思い違いがゆかいな穴あきしかけの絵本です。

世界にひとつしかない素敵な絵本を作しましょう

1 枚の紙を折ってハサミで切り込みを入れて、たたみなおせば簡単に絵本ができあがります。絵を描いたり、紙を貼ったり、シールや写真、チラシの切り抜きだって OK！そっとバッグに入れて、病院の待合室や乗り物の中、ちょっと退屈しそうな時にお母さんがお話をしあげたらきっとお子さんも大満足です。

風邪にご用心！ 熱、せき、鼻水など風邪の症状が見られたら要注意です。早めの手当を心がけましょう。今年はノロウィルスも流行しているようです。楽しいはずの年末年始が病気になるは大変です。くれぐれもお子さんの健康管理には気をつけて良い年をお迎えください。

冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

これってOK？ 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

○ お勧め

- リンゴのすりおろし**
整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。
- おかゆ、おじや**
整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。
- やわらかく煮た野菜スープ**
消化がよくなり、水分補給にもなります。

× 避けたい物

- 柑橘類**
腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。
- パン、バター、チーズなど**
脂肪を多く含む、腸に負担をかけるのでNGです。
- 生野菜・繊維の多い野菜**
消化がよくなり、水分補給にもなります。



学研健康おたより
文例集より