



社会福祉法人たつみ会
 聖ヶ丘保育園 こども未来学舎
 聖ヶ丘子育て支援センター
 2021年12月



保健だより



早いもので、今年もあと1ヶ月。寒さが一段と厳しくなりましたが、真冬の澄み切った青空はとても気持ちがいいものです。今月の育児講座は14日（火）にクリスマス会があります。クリスマスツリーを囲んで、みんなで楽しいひと時を過ごしましょう。

食育

行事

子どもの好き嫌い

味や匂い、食感に人一倍敏感だったり、本能的に酸味や苦味を受け付けなかったり、子どもの好き嫌いは多種多様です。食育で大切なのは「食べることは楽しい」と感じる。大人がおいしそうに食べる姿を見せたり、味付けや盛り付けを工夫したりしながら、長い目で見てあげてくださいね。

冬至はユズ湯に入ろう

冬至の日にはユズ湯に入ると、風邪をひかないという言い伝えを知っていますか？ ユズには血の巡りを良くして体を温める効果があり、風邪の予防になるそうです。そのままお風呂に浮かべても、半分に切ってガーゼに包んでから浮かべてもOK。ご家庭で楽しんでみてくださいね。

絵本のひろば



形の覚えはじめにもおすすめ

さんかくサンタ

作：tupera tupera
絵本館

子どもたちがまねしやすい、こちよ言葉のリズムと「さんかく」「まる」「しかく」のシンプルな形で描かれた、かわいらしい絵。「あなたはなにをもらったの？」。サンタが用意してくれたたくさんのプレゼントに、子どもたちもご機嫌になることでしょう。

飾りつけて楽しいね！

ツリーさん

作・絵：新井洋行
講談社

「みんなーくっついて」のかけ声で、クリスマスの飾りたちがツリーさんに飛びつきます。だんだんぎやかになるツリーさんの体ですが、何かが足りないような気がして……最後に登場するのは誰かな？ クリスマスツリーの飾りつけの楽しさが伝わる一冊です。

嘔吐を伴うおなかの力ぜ看病するときの注意点

● 水分摂取の方法は？
 ① 少量をこまめにとります。一度にたくさん飲むと、かえって嘔吐の引き金に。また、嘔吐後は少し胃を休めてからにしましょう。

● 寝るときは？
 ① 嘔吐物で窒息しないように、顔を横に向けて寝かせます。タオルや枕で角度を緩くつけるのも良いかもしれません。

● 危ないのはどんなとき？
 ① 特に小さな子どもは脱水症状を起こすと危険です。水分がまったくとれない、おしっここの量が少ない、見るからにぐったりしているなどの様子が見られたら受診しましょう。

インフルエンザの感染経路3つを知って予防しよう

● 飛沫感染
 感染している人のくしゃみやせきで飛び出したウイルスを吸い込む
 予防法：マスクをする

● 接触感染
 ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻、目などをさわる
 予防法：手をしっかり洗う

● 空気感染
 空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸い込む
 予防法：換気をする



今月のおやつ「スノーボール」

- #### 材料(10個分)
- ・薄力粉 50g
 - ・無塩バター 35g
 - ・砂糖 15g
 - ・粉砂糖 少々

- #### ☆作り方☆
- ① 薄力粉、砂糖を合わせておく。バターは電子レンジで溶かしておく。
 - ② ①を混ぜ合わせ粉っぽさがなくなったら、直径2センチのボール状に丸める。
 - ③ 170度のオーブンで15分間焼く。
 - ④ 粗熱がとれたら、粉砂糖をまぶして出来上がり。