

# あんぜんだより

監修 全国学校安全教育研究会/東京都荒川区立南千住第二幼稚園 園長 立石晃子先生



## 服装選びに注意して 冬を安全に過ごしましょう

年の終わりも近づき、風の冷たい季節がやってきました。「家の外は寒いから……」と、暖かい室内で遊んでばかりでは運動不足になってしまいます。暖かさだけでなく、安全にも気を配った服装選びで、寒い冬を元気に過ごしましょう。

### ふゆの あんぜんな ふくそう



ぼうしは ころんだ  
ときに あたまを  
まもるよ。



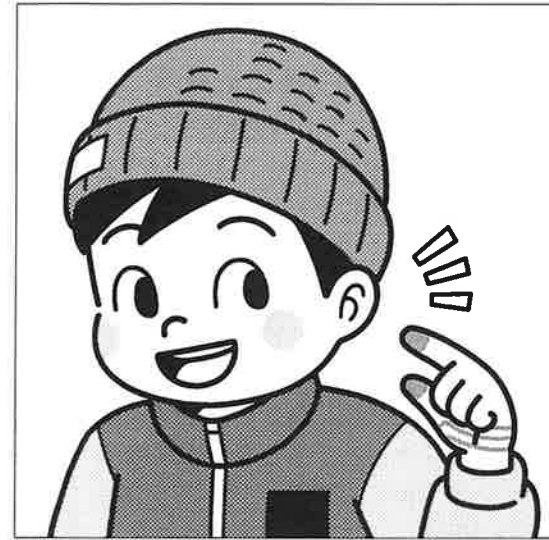
てが つめたい ときは  
ポケットに いれずに  
てぶくろを しよう

たけの みじかい うわぎで  
うごきやすく しよう。

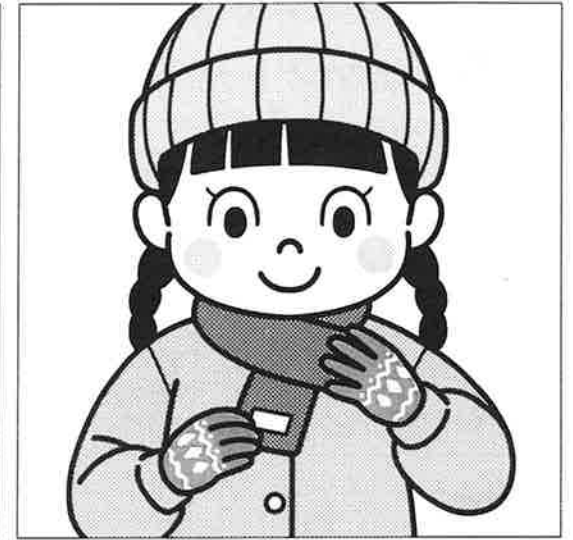
ひもや フードの ついて いる ふくは ひっかかるから  
あぶないよ。ふゆの ふくそうは あたたかさだけでなく  
うごきやすい ことと ぬぎき しやすい ことが だいじ。

**保護者の方へ** 暖かさだけでなく、動きやすさと安全性も大切です。フードやひものついた上着、丈が長く厚手のコートなどは避け、薄手の服を重ね着して脱ぎ着での温度調整をやすくしましょう。また、両手をズボンや上着のポケットに入れたまま歩くと、転んだ時に受け身をとることができないので、手袋をしましょう。

## こんな ところにも きを つけよう



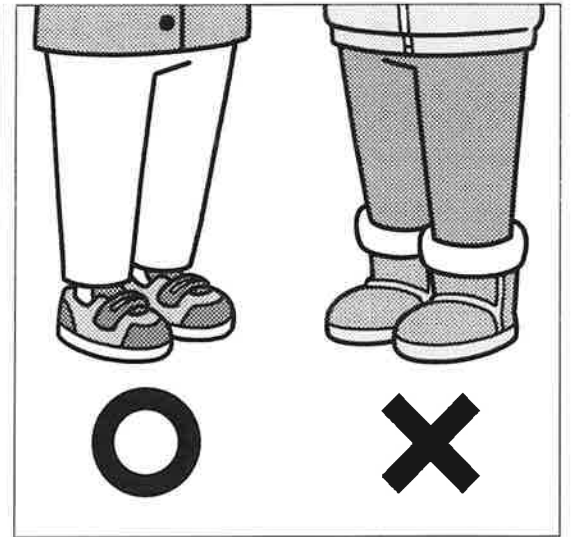
ぼうしを かぶる ときには  
まわりの おとが きこえる  
ように みみを だしてね。



マフラーは ひっかからない  
ように できるだけ みじかく  
むすぼうね。



てぶくろは ぜんぶの ゆびが  
しっかり うごかせる ものを  
えらぼうね。



ブーツは あたたかいけれど  
あしくびが うごきにくいよ。  
うんどうぐつを はこうね。

**保護者の方へ** ただ単に「引っかからずに動きやすい服装」を選ぶのではなく、上記のような点にも気を配って、暖かく安全に活動できるようにしましょう。

1月号では「明るいうちの帰宅」について取り上げます。

# ほけんニュース

## 冬の感染症を予防しましょう

寒くて空気の乾燥している季節には、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスやロタウイルスによる胃腸炎などが流行します。感染症を予防するには、手洗い、うがいはもちろん、生活リズムをととのえて、病気に負けない体をつくるのが大切です。

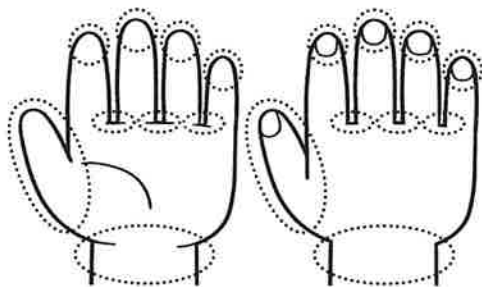


## 感染症予防に大切な手洗いうがい

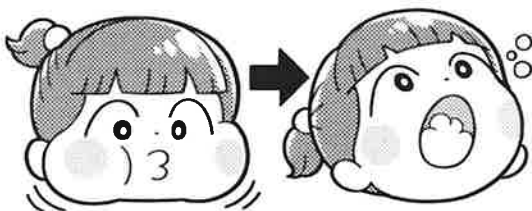
【手洗い】 手には、細菌やウイルスが付着しています。外遊びの後、食事の前などに石けんでいねいに手洗いをします。指先や指の間、親指や手首は洗い残しが多いので注意して洗いましょう。

【うがい】 外遊びの後や、人で混雑した場所から帰った時などにうがいをします。まずはブクブクうがいで口の中の汚れを落とし、上を向いてガラガラうがいを2~3回繰り返します。

### 洗い残しの多いところ



### ブクブク→ガラガラうがい



## インフルエンザの予防接種について

インフルエンザにはワクチンがあります。13歳未満は2回、13歳以上は1回接種が基本です。感染を完全に防ぐことはできませんが、発症や発症した後の重症化を予防する効果があります。

予防効果が期待できるのは、接種が終わってから2週間から5か月程度と考えられています。インフルエンザは、1月~2月に流行のピークを迎えるので、その前に予防接種を受けておきましょう。

## かぜに負けない体づくりを

早起き早寝



3食を食べる



体を動かす



元気に過ごすためには、規則正しい生活を送ることが大切です。十分な睡眠をとること、栄養バランスのよい食事を3食とること、外遊びをすることなどを心がけましょう。

## インフルエンザ いつから登園していいの？

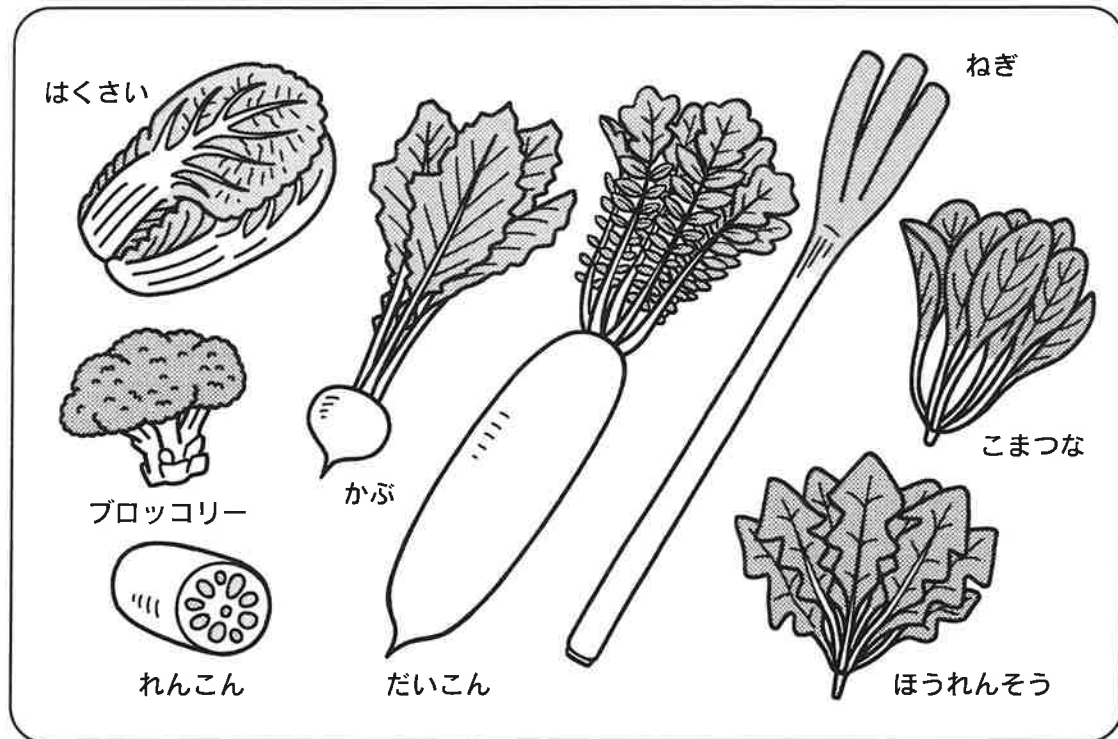
インフルエンザにかかってしまったら、「発症後5日が経過していること」、「解熱後3日が経過していること」の条件を満たすまでは登園を控えてください。日数を数える時は、発症日は含まず、翌日から発症1日目と数えます。下の表でご確認ください。

例	発症日	発症後5日間(登園停止)					6日目	7日目
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目		
発症後1日目に解熱した時	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目		登園可能	
発症後2日目に解熱した時	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	登園可能	
発症後3日目に解熱した時	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	登園可能

# たのしくたべようニュース

## 冬が旬の おいしい野菜

旬とは、野菜、果物、魚介などがよくとれて、味のもっともよい時です。旬のものは、たくさん出回るために安価になりやすく、おいしくて栄養価にも富んでいます。旬の冬野菜を見てみましょう。



### いろいろな料理で 野菜を食べよう



野菜は、体の調子をととのえるビタミンや無機質、食物繊維を豊富に含みます。不足しがちな野菜を食べるためには、生だけではなく、加熱をして、なべ料理やスープなどにして食べましょう。

## ていねいな手洗いの習慣を

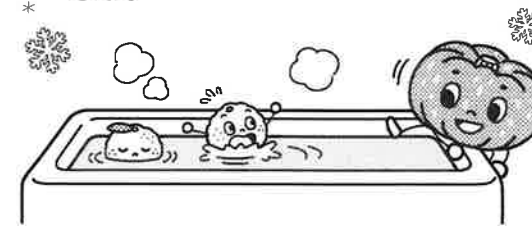
石けんを使った手洗いは、食中毒やかぜ、インフルエンザなどの感染症を予防する効果があります。

ご家庭でも、ていねいな手洗いの習慣をお願いします。



## 冬至

冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活することから、「一陽来復」とも呼ばれています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。



## 年越しそば

大みそかの夜に、縁起をかついでそばを食べる習慣があります。地域によっては、年が明けてから食べる場所もあるそうです。年越しそばの由来は、寿命が細く長くあるように願って食べたという説や、金細工師が作業場に散った金粉をそば団子で集めたことから、新年の金運を願って食べたという説などがあります。



休みの日も

## 早起き・早寝・朝ごはん



人は、朝に目覚めて、日中に活動し、夜は脳と体を休めるというリズムを持っています。体温の変化やホルモンの分泌なども一日の中でリズムがあるため、心身共に健康であるためには、生活リズムをととのえることが大切です。休みの日も平日と同じように、早起きや早寝を心がけ、栄養バランスのよい朝ごはんを食べて生活リズムをととのえましょう。

監修 沖縄大学 人文学部 こども文化学科 教授 盛口満先生

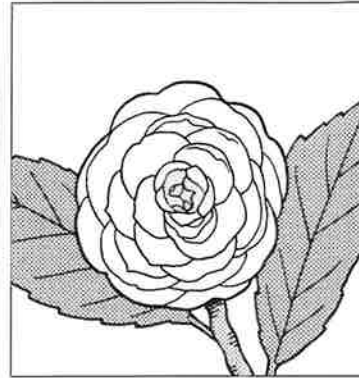
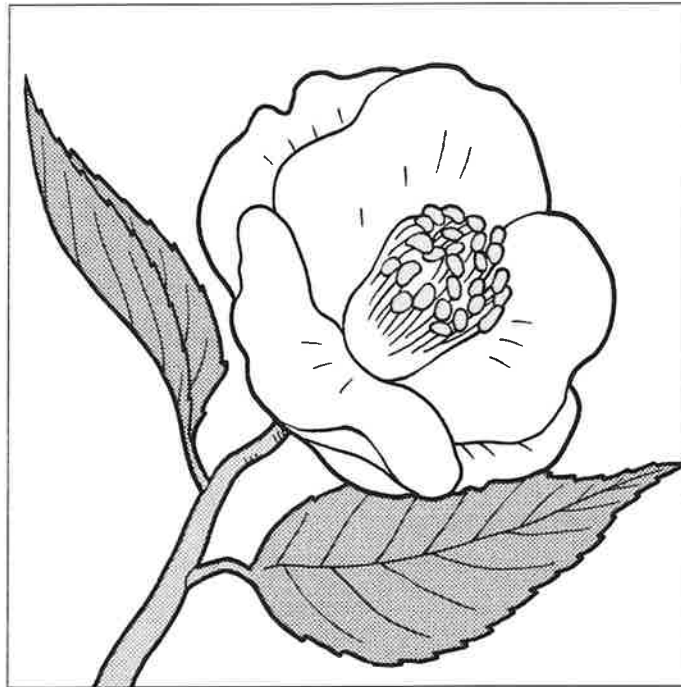


# わくわくはっけんニュース

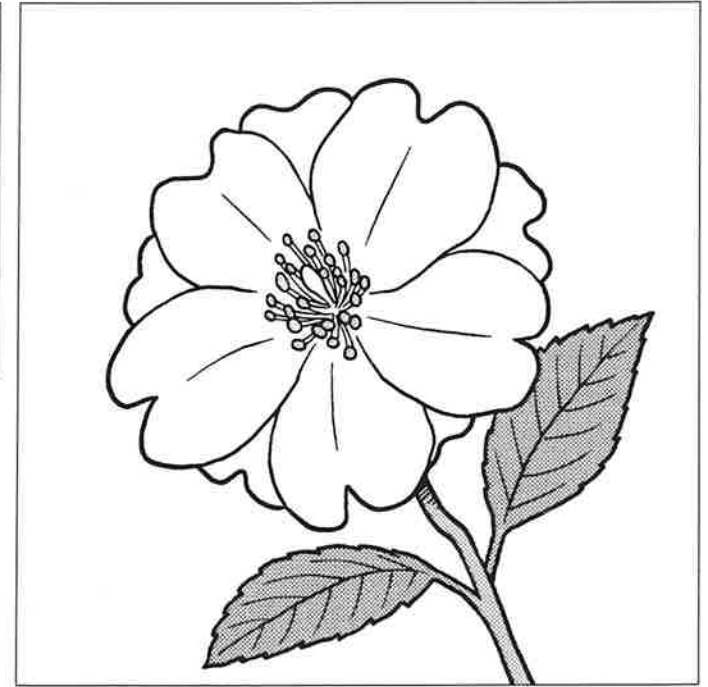
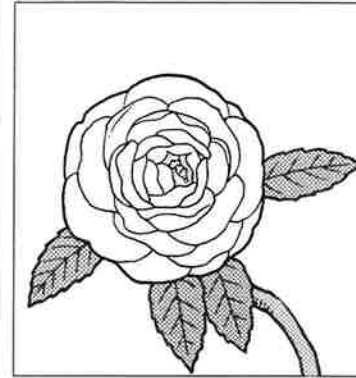
公園や生垣などでもよく見られるツバキとサザンカは、どちらも同じツバキ科ツバキ属の常緑樹です。寒い冬の季節に色鮮やかな花を咲かせ、私たちの目を楽しませてくれます。

## ふゆの はな ツバキと サザンカを くらべて みよう

### ツバキの はな

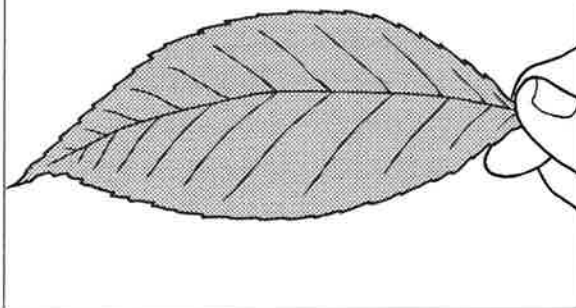


### サザンカの はな

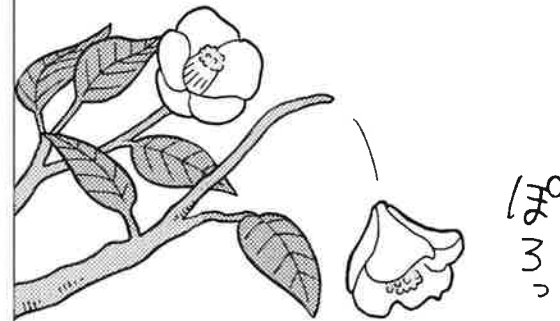


どちらも はなの かたちは よく にて いるよ。ひんしゅに よっては はなびらの まいすうや つきかたが ちがうよ。はなの いろにも あかや しろ ももいろ などがあるよ。

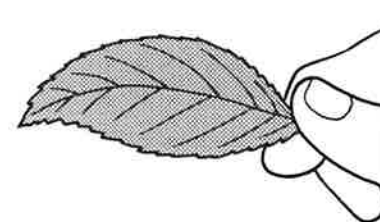
はっぱは おおきめ  
7から12センチメートルほど



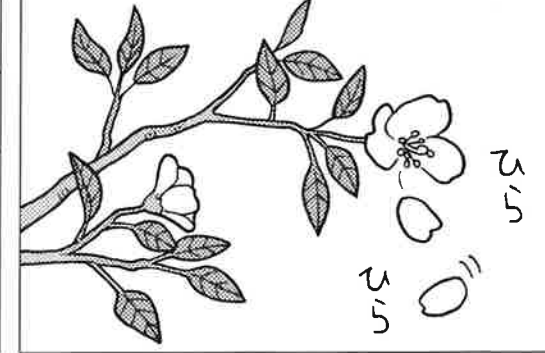
はなが ちる ときには  
はなが まるごと おちるよ



はっぱは ちいさめ  
3から7センチメートルほど



はなが ちる ときには  
はなびらが ばらばらに おちるよ



どちらも こうえんや いけがきに よく みられる ふゆに さく はなだよ。みわけかたを おぼえよう。