

# あんぜんだより

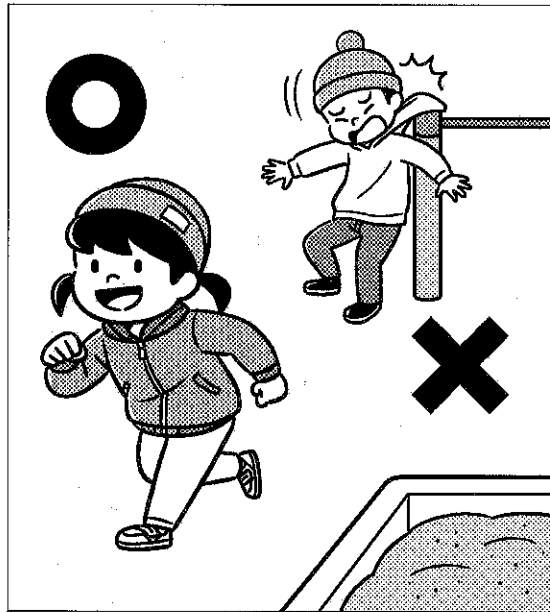
監修 全国学校安全教育研究会/東京都荒川区立南千住第二幼稚園 園長 立石晃子先生



## 「暖かさ」だけではなく「安全」にも気を配った冬の服装を選びましょう

12月になりました。日ごとに寒さがつのっていく季節ですが、寒いからといって家の中で過ごしているばかりでは、運動不足になってしまいます。「暖かさ」だけではなく「安全」にも気を配った服装を選んで、寒い冬でも元気に過ごしましょう。

### あんぜんに あそぶ ための ふゆの ふくそう えらび



ひっかかったら あぶないので ベルトや ひも フードのない ふくを きよう。うすでの ふくを かさねて きたときおんに あわせて ちょうせつ できるよ。

**保護者の方へ** フードや首元のひも、腰にベルトのついた上着は、遊具などに引っかかる可能性があるのを避けるようにしましょう。厚手のコートよりも薄手のものを重ね着する方が、体を動かして体温が上がった時に調節しやすいです。手袋をする時は、サイズの合ったら本指のものの方が指が動かしやすく、安全です。左右がひもでつながった手袋をする時は、上着の袖の中にひもを通すようにしてください。鉄棒やジャングルジムなどの遊具で遊ぶ時には、手が滑らないように手袋を外しましょう。



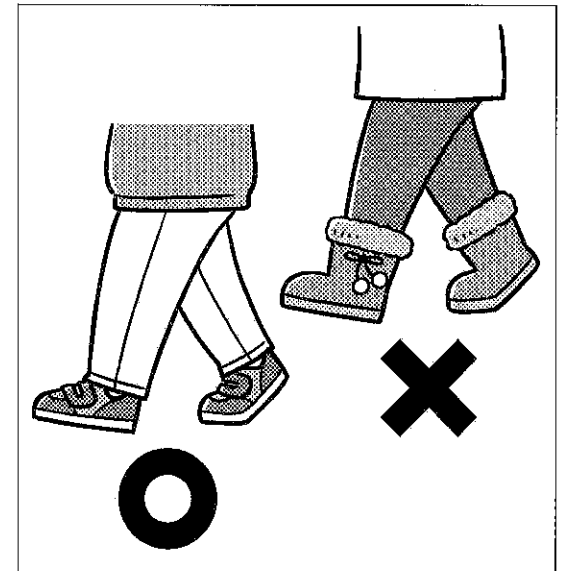
ぼうしは ぶつけた ときに あたまを まもって くれるよ。みみを だして かぶろう。



くびは ネット ウォーマーで あたためよう。マフラーを まくときは みじかめに しよう。



てぶくろを する ときは ぜんぶの ゆびが ちゃんと うごかせる ものに しよう。



ブーツは あるきにくいよ。あしくびを うごかしやすい うんどうぐつを はこう。

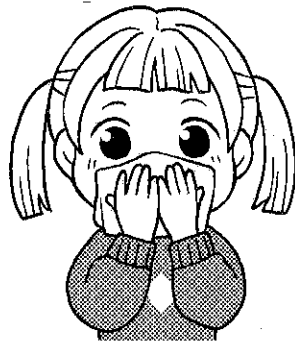
1月号では「在宅時に地震がおきたら」について取り上げます。

# ほけんニュース

## 幼児のうちから 身につけてほしい **せきエチケット**

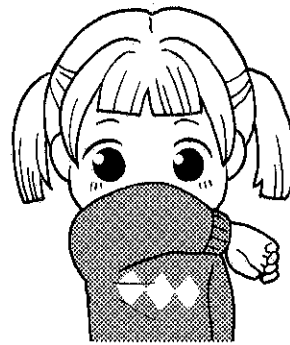
「せきエチケット」とは、せきやくしゃみの飛沫(しぶき)による感染症を防止する方法のひとつです。感染症の流行を防ぐためにも日頃から「せきエチケット」を心がけましょう。

### ティッシュペーパーで コンコンポーズ



せきやくしゃみをする時には、ティッシュペーパーやハンカチで口や鼻を覆います。使用後のティッシュペーパーは捨てましょう。

### 袖でコンコンポーズ



突然のせきやくしゃみで、ティッシュペーパーやハンカチが間に合わない時は、上着の袖や内側で口や鼻を覆います。

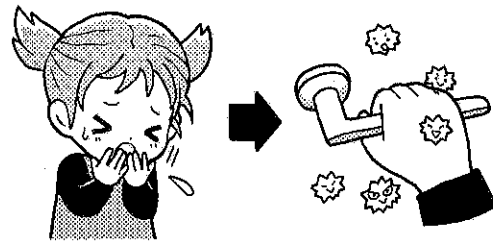
### 子どものこんな動作に要注意

#### 何もせずにせきをする



せきなどの飛沫には、病原体が含まれている可能性があり、せきやくしゃみをすると2mくらいしぶきが飛びます。せきを手でおさえると、ドアノブなどに病原体が付着して、ほかの人にうつす可能性があります。ご家庭でも、せきエチケットの実践をお願いします。

#### 手でおさえてせきをする



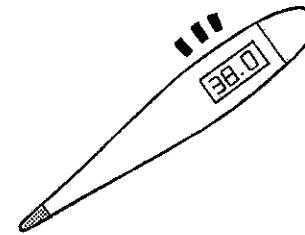
## 手洗い・うがいはかぜ予防の基本です

感染症を予防するには、手洗いとうがいが重要です。手洗いは、石けんをつけて洗い残さないようにていねいに洗います。うがいは、ブクブクうがいで口の中をきれいにした後、ガラガラうがいで、のどの奥の汚れを取り除きます。



## 子どもにこんな症状がある時は

### 発熱した時



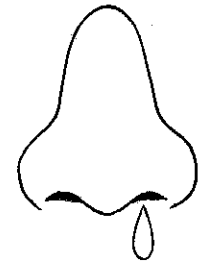
高熱でも元気であれば、解熱薬を使って無理に熱を下げる必要はありませんが、つらそうな場合は、症状をやわらげるために使用してもよいでしょう。顔色が悪い時や元気がなくぐったりしている時は、すぐに医療機関を受診させましょう。

### せきがひどい時



水分を多めに与え、部屋の加湿を心がけます。鼻水が原因でせきが出ている場合もあるため、鼻水を吸い取ることが効果的なこともあります。呼吸が苦しそうな時やせきがひどくて眠れない時、2週間以上せきがおさまらない時は医療機関を受診させましょう。

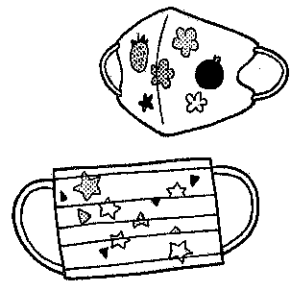
### 鼻水がひどい時



入浴中や入浴直後は、鼻の通りがよくなります。鼻水吸引機を使って取ったり、鼻水をかんだりさせましょう。ねばねばした黄色や緑の鼻汁が出て、鼻が詰まり、鼻呼吸ができない時は、医療機関を受診させましょう。

## 子どものマスク着用について

乳幼児のマスク着用は、呼吸が苦しくなったり、嘔吐した場合に窒息したりする可能性があるほか、顔色などの体調変化の発見が遅れる危険性もあります。特に2歳未満はその危険性が高まるといわれ、マスクの着用は推奨されていません。2歳以上でもマスクを着用する場合は、保護者や周りのおとなが体調の変化に十分注意することが必要です。



出典 日本小児科学会「乳幼児のマスク着用の考え方」

監修 鹿児島県鹿屋市 まっだこどもクリニック 院長 松田幸久先生

# たのしくたべようニュース

## いろいろな種類がある 栄養豊富なかぼちゃ

日本で栽培されているかぼちゃは、西洋かぼちゃ、日本かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類に分かれ、その中でもいろいろな種類があります。かぼちゃは夏から秋にかけて収穫され、果皮がかたく日持ちすることから、昔は野菜の少ない季節の貴重な食べ物として重宝されていました。

### 大きく分けると 3種類!

#### 日本かぼちゃ



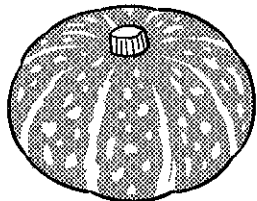
会津小菊



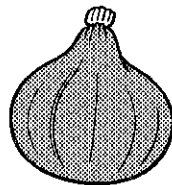
鹿ヶ谷

16世紀頃、日本に最初に伝わった品種で、水分が多くて甘みが少なく、少し粘り気があります。日本かぼちゃは、しょうゆとの相性がよく、日本料理に適しています。含め煮や天ぷらなどに合います。

#### 西洋かぼちゃ



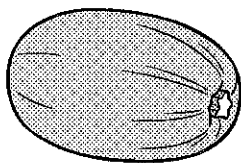
えびす



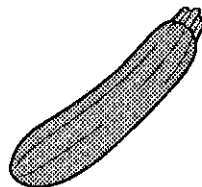
打木甘栗

西洋かぼちゃは、明治時代頃に日本で栽培されるようになりました。甘みが強く、ほくほくしていることから、くりかぼちゃともいわれています。現在、売られているものの多くは西洋かぼちゃです。

#### ペポかぼちゃ



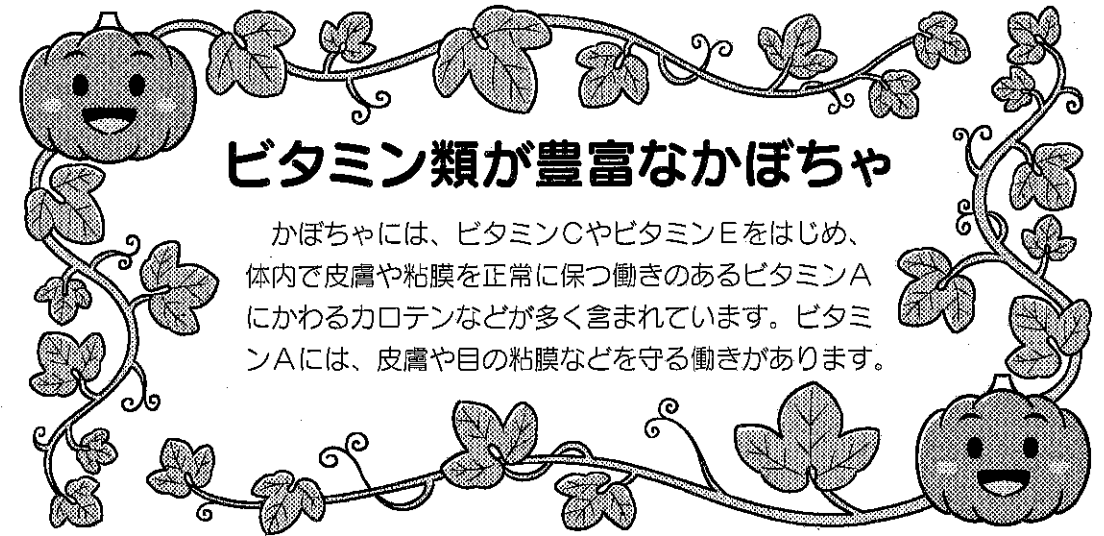
そうめんかぼちゃ



ズッキーニ

そうめんかぼちゃは、果肉がそうめんのようにほぐれる特徴があります。

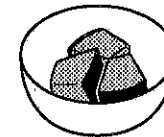
また、ズッキーニやハロウィーンのお化けかぼちゃなども同じ種類です。



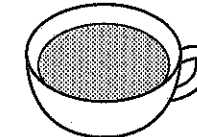
### ビタミン類が豊富なかぼちゃ

かぼちゃには、ビタミンCやビタミンEをはじめ、体内で皮膚や粘膜を正常に保つ働きのあるビタミンAにかわるカロテンなどが多く含まれています。ビタミンAには、皮膚や目の粘膜などを守る働きがあります。

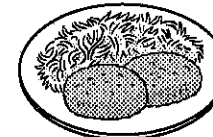
### かぼちゃをおいしく食べましょう



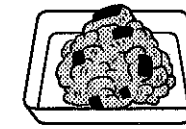
煮物



スープ



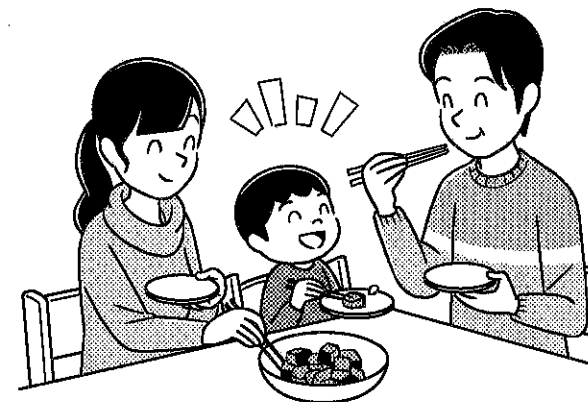
コロッケ



サラダ

かぼちゃは、煮物、スープ、コロッケ、サラダなど、さまざまな料理として食べられています。かぼちゃは油との相性がよく、油と一緒にとると吸収率がアップするカロテンが豊富です。また、パイやプリンなどの菓子にもたくさん使われています。

### 冬至に味わうかぼちゃ



今年の冬至は12月21日です。冬至は、昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。

昔から、冬至にかぼちゃを食べると、脳卒中にならないとか、かぜをひかないなどといわれています。この日に、かぼちゃを使った料理を味わってみてはいかがでしょうか。

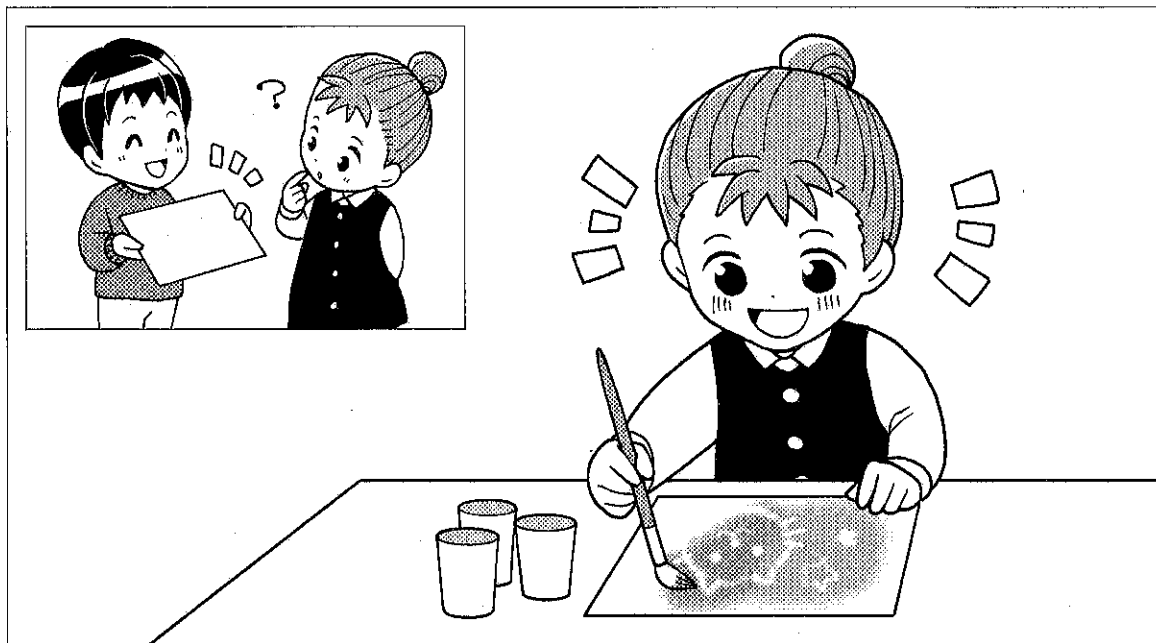
監修 沖縄大学 人文学部 こども文化学科 教授 盛口満先生

# わくわくはっけんニュース

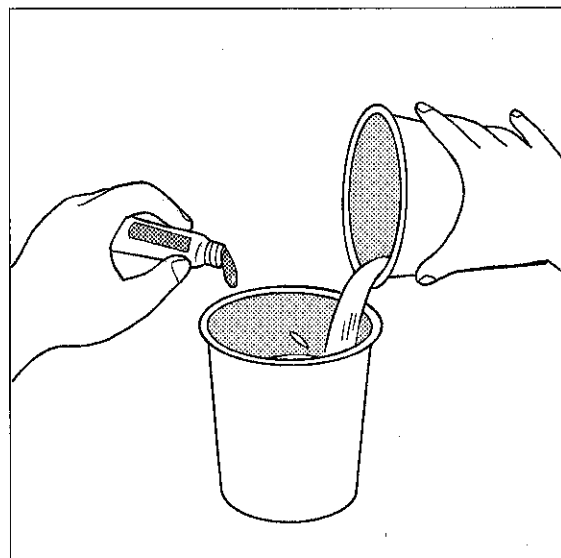
## ろうそくと絵の具を使った 「はじき絵」を楽しもう

紙にろうそくで絵を描いた上から、多めの水で溶いた水彩絵の具を塗ると、ろうが水をはじき、それまで見えなかった絵が浮き上がります。はじき絵(ろう染め・バチック)という絵画技法を使って、楽しんでみましょう。

## しろい かみに えが うきだす ふしぎな カードをつくらう



## つくりかた

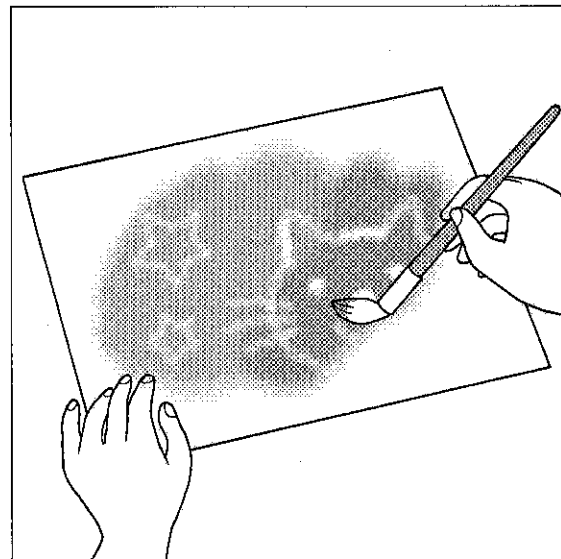


ちからを 入れて かこう。  
でも ろうそくが  
おれないように  
きを つけてね。



えのぐを おおめの みずで  
といて いろみずをつくる。

がようしに ろうそくで  
すきな えや もじを かく。



いろみずを ふでで さーっと ろうそくがない ときには  
ぬると うきあがって くるよ。 しろい クレヨンでも いいよ。

### よいい する もの

- ・ がようし
- ・ ろうそく
- ・ ふで
- ・ えのぐ
- ・ みず
- ・ かみコップ(つかう いろの かずだけ)

クリスマスの カードや ねんがじょうにして  
おともだちと おくりあうと たのしいよ。