



新年明けましておめでとうございます。お正月休みはいかがでしたか？
 年も明け、新たな気持ちで今年も頑張りましょう。寒さが厳しい日がまだまだ続きます。
 生活リズムを整えて、手洗いうがいなど感染症予防にも心がけていきましょう。
 本年もどうぞよろしくお願い致します。



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、おしや

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み、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。

※バナナは下痢の際、栄養も取れ摂取しがちですが食べすぎると下痢になりやすいので気をつけましょう

睡眠は大切です！

睡眠は一日中使っていた脳と身体の疲労を取り除き、病気や怪我をした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。

寝不足が続くと、食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌など生活リズムの崩れを招きます。

また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し体力も落ち病気にかかりやすくなります。

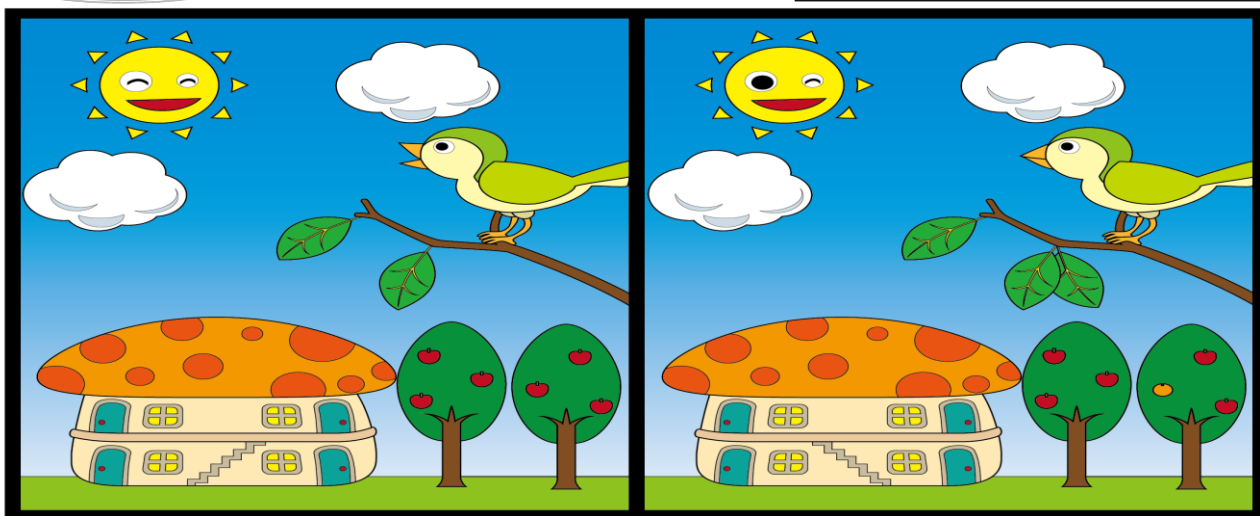
夜更かしせず、早寝早起きに心がけましょう。



～まちがいさがしコーナー～

まちが まちが さが
間違い探し

ふた ふた え え ちが ちが い い を 5 つ み 見 み つ つけ ま ま しょう。 なまえ
二つの絵の違いを5つ見つけましょう。なまえ



<http://kyozaisupport.com/>

まちがいがわかったら、かんごしさんにこのかみをわたしてね。すてきなプレゼントがあるよ。
ひとりではできないおともだちは、かぞくのひとといっしょにやってみてね♪

22日まで _____ くみ なまえ _____

きりとり

【 まだ三歳児神話は続いていますか？ 】

～ 体・心・脳 ～

昔、J・ボルビーという精神医学者であった彼は

「3歳までの幼い子どもの養育に母親の愛情が大切である。」

という調査結果を発表しました。いわゆる「アタッチメント（愛着）形成」のことです。
三歳児神話をもてはやされ、小さい子どもを保育所に預けて仕事に出かけようとする

「小さいときくらい一緒にいても」とか「仕事を優先させて自分勝手」

と言われてしまうことがあると保護者の方たちからお聞きすることが度々ありました。

しかし日本の厚生省（現 厚生労働省）によって発表された「平成10年版厚生白書」にも
「母親と子どもの過度の密着はむしろ弊害を生んでいるとの指摘も強い」と報告されています。

しかし、近年の人類学や社会学では、母子という二者関係に限定されない

複数で共同して養育する形態が一般的であると言っています。

日本にもあった昔の「三世代にわたる大家族」がそうであり

たくさんのご近所さん、地縁や血縁、子ども社会のつながりの世界が

「子育て社会」には重要だと認めています。

私は胸をはって言います。「保育所から始まる地域コミュニティ創り」

保育所からの子育ての村創りを大切にしていきたい！！

といつも願っています。

社会福祉法人 童心会

理事長 中山 勲