

新年明けてから、寒い日が続きました。一旦は寒さが緩み、園庭で遊んでいると太陽の日差しが暖かくて心地良く感じる日もありました。

まだまだ寒い日もあるかと思いますので、衣類や室温を調節し、よく食べ、よく寝て、元気に遊び、寒い時期を乗り越えていきましょう。

今月の感染症

インフルエンザ… 3名

新型コロナウイルス感染症… 1名

好き嫌いをなくそう

0歳 離乳が進む8~9か月ごろになると、好き嫌いを表すようになります。嫌いなものは舌で口から出そうとしますが、これは初めての食べ物に対する警戒心のことも。

どうする？

一度食べなかったからといって、「この食品は嫌い」と決めつけず、調理法や味つけを変えて何度か試してみましょう。

1・2歳 イヤイヤ期には、好き嫌いもますますはっきりし、嫌いなものを拒否する態度を示します。しかし、無理に食べさせるのは逆効果。少しずつ食べられるようになります。

どうする？

楽しく食べることが基本。食べ物への興味をもたせつつ、嫌いな食材はいろいろな味つけや方法で調理します。

楽しく
食べる

いっしょに
つくる

野菜を洗う、
ちぎるなどの
お手伝いを



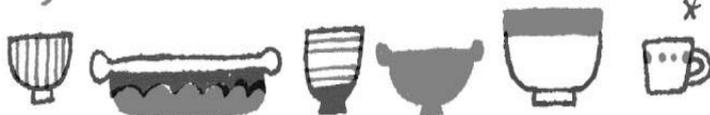
好きな味つけに

チーズ、
ケチャップ、
マヨネーズ味など

食べたら
褒める

寒い季節の汁物のススメ

温かい汁物は、冬にぴったり。消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく、体を芯からぽかぽかにしてくれます。冷めにくくするには、具たくさんにした汁物に、片栗粉などで緩くとろみをつけるとよいでしょう。他にも、適当な長さに折った乾麺や、白玉だんごを加えて煮たり、しょうがの搾り汁やごま油を数滴加えたりするなど、食感や風味に変化がつくようにアレンジするのもおすすめです。



かぜに強い体を作る 免疫力アップの食事

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、かぜに負けない体作りを意識した食事をとりましょう。ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせて体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にすることもかぜの予防になります。規則正しく、偏食のない生活を心がけて、元気に冬を乗り切りましょう。



肌が乾燥していると、そこへウイルスや細菌、アレルギー物質などが入り込みやすくなります。保湿して清潔を保つようにしましょう。

スキンケア



●入浴ポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使しましょう。肌が乾燥気味の際は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみ強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通したスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。

とっても大事！ 鼻のケア

鼻の中は粘膜に覆われていて、ウイルスや細菌、ほこりなどをキャッチして、鼻水といっしょに外に追い出しています。子どもの鼻の中はとてもせまいので、少し鼻水が増えただけでもつままりやすいもの。小さな子どもは上手にはなをかめないで、こまめに鼻水を取ってあげましょう。

① 鼻水をつまむようにふき取る



ティッシュペーパーやガーゼなどで、鼻水をやさしくふき取ります。こすらないように気をつけて。

鼻水が固まっている ときは……

温かいタオルを鼻のつけ根に当てると鼻水が出やすくなります。鼻水が緩みやすいお風呂上りにていねいにふいてあげるのもよいでしょう。

② 鼻の下に保湿剤を塗る



鼻水や、ティッシュの刺激で鼻の下の皮膚が荒れやすくなります。鼻水をふいたら、保湿剤を塗ってあげましょう。