

全国的に新型コロナウイルスが流行し、いつどこでだれが感染しても不思議ではない状況が続いています。年末年始はご家庭でゆっくり過ごした子が多かったようですが、身近なところでも感染してしまう可能性があります。例年であれば、インフルエンザの流行時期でもあります。手洗い、うがい、消毒を徹底し、引き続き感染予防に努めましょう。

よくかんで食べよう!



給食中の子どもたちを見ていると、なんでももりもり食べている子もいれば、ちょっと苦手な食材が…となかなか進まない子もいます。また、お肉をかみ切れなかったり、あまりかまずに飲み込もうとしてしまったりしている子もいます。よくかまずに飲み込むと、のどに詰まらせてしまう危険はもちろん、発達に影響してしまうこともあります。おいしく、楽しく、よくかんで食べることを心がけましょう。

よくかむとどうしていいの?

① 食べもののおいしさを感じます

歯ごたえ、味わい…素材そのものもち味がわかります。



② 消化を助けます

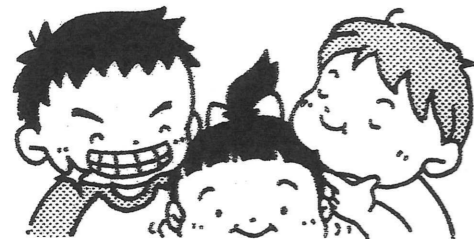
かむと唾液が出ます。唾液が出ると、食べものの消化を助けます。



③ 唾液に含まれるホルモンが頭の働きをよくします



④ 歯やあごの骨を育てます



⑤ 言葉の発音をはっきりするようになります



かぜに負けない体力づくり

寒くなると体力も低下してきて、ビタミン不足でかぜをひきやすくなります。かぜをひかないようにするためには、疲れのない体をつくるのが大切です。栄養をしっかりと体の中に摂りいれて、生活リズムを整えましょう。



●体の芯からあたたまる食事を。

大根、かぶ、ねぎ…冬野菜は体をあたためます。たんぱく質やビタミン類をバランスよく摂りましょう。



●よく遊びましょう。



●十分な睡眠をとりましょう。



気管支拡張テープ(ツロフテロールテープ等)を貼っているときはお知らせください!

気管支拡張テープを貼っているお子さんが多くなっています。咳や痰の症状で病院を受診すると、咳による息苦しさを改善する目的で処方されることが多いテープですが…

▲貼リ薬なので効き目が弱いという思い込みは危険です

テープを貼ってから効果が出るまでに時間はかかりますが、しっかり気管支に作用します。心臓や、ほかの臓器にも少し作用するので、動悸や頻脈、顔面紅潮、しびれ、のどの渇きなどの副作用に注意してください。

▲「咳止めのテープ」ではありません

気管支をひろげてあげることで呼吸が楽になり、結果的に咳が減るように感じますが、あくまでも「気管支をひろげる薬」「喘息や気管支炎の薬」です。咳が出るからと安易に貼るのは危険です。医師の指示に従って使用しましょう。

*咳や喘鳴の症状がひどい場合には、無理をせず、おうちでの療養をお願いします。

保育園にテープを貼って登園する場合には…

- 連絡帳または口頭にて、テープを貼っていることをお知らせください。
- お子さんがはがしてしまわないよう、背中など、手の届かないところに貼ってください。
- 粘着力が弱くなったり、着替えの際にテープがはがれてしまったりすることがあります。はがれてしまったテープは、誤飲防止のため園で処分させていただきますのでご理解をお願いします。

