



寒さが一段と厳しく感じられるようになってきました。「ウイルス感染症」のニュースも気になりますね。手洗い・うがいを習慣化し、しっかりと食事を取り、ぐっすり眠ってこの時期を乗り越えたいものですね。人混みへの外出は避けたいですが、家の中にこもりきりになるのではなく、気温が上がるお昼前後などに、お散歩に出かけてみるのも良いですね

イヤイヤ期

イヤイヤ期と言っても期間には個人差があり、早い子ならば1歳から始まる子どももいます。1歳児は好奇心を育てる時期と考え「できたね」の言葉がけでどんどん挑戦させましょう。積み木を投げた場面でも「投げられたね」と出来た事を認めした後「次はボールを投げようね」と望ましい行動を伝え、やる気を育てます。2歳児は感情のコントロール方法を学ぶ時期です。歯磨きを嫌がる時は、まずは「イヤなのね」と感情を受け止めながらも歯ブラシ等を何種類か用意をして「今日はどれを使う？」などと働き掛けると気が紛れ、歯磨きも嫌がらずに行える事もあります。又、体や言葉の発達が未熟で「やりたいのに出来ない事」に対するイヤイヤ期でもあります。そんな時には「そうなのね」と受け止め、抱きしめたり体に触れたりするのも効果的です。3歳児は自立期となり「自分でやりたい」という自立心が芽生えつつも上手く出来ない事も多い時期です。すぐにやり方を教えるのではなく、複数の解決策を提案し子どもに選ばせたり、「どうしたらいい？」と尋ねて考えさせたりしながらこっそり手助けをしてあげましょう。「イヤ！」と自己主張出来るのは、健全に育っている証拠。気持ちを発散出来る方法を沢山提案しながら乗り切って行きましょう！

保健コーナー

ノロウイルス



牡蠣やしじみ、あさり、ホタテ等の二枚貝の消化管に潜っていて、食べた人の腸内で増えます。潜伏期間 1~2 日、悪寒、発熱、下痢、嘔吐、腹痛等の症状が出たら受診しましょう。治っても2~3 週間は便中にウイルスが出ます。

二次感染を予防することが大切です。

〈 予防と対処法 〉

☆入浴は一番最後か、シャワーにしましょう。

☆食事は、油ものを避け、野菜スープやみそ汁などの温かい物を食べましょう。りんごや人参は整腸作用があるため、りんごのすりおろしや人参をおかゆに混ぜて調理しましょう。

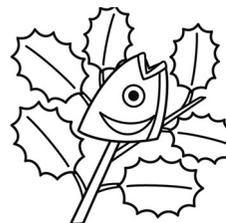
☆予防は、調理前の手洗い。調理器具を塩素系の漂白剤や熱湯で消毒。食品の中心部は85℃以上で90秒以上加熱すると効果的です。



栄養コーナー

～節分について、知っていますか？～

もともと節分は、年に4回ある季節の分かれ目のことです。冬から春に変わる節目である立春は、旧暦では1年の始まりだったため、その前日の節分はとくに大切にされていました。近年では、その年の干支によって定められる最もよいとされる邦楽（恵方）を向いて太巻きを食べるのも恒例となっています。今年の恵方は「南南東」です。



〈飾りについて〉

いわしを飾るのは、いわしの臭みで鬼が近づけないように、ひいらぎの葉のとげで鬼の目を刺して家の中への侵入を防ぐために、との意味があるそうです。