

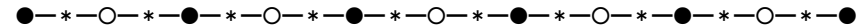
すこやかだより 2月

2023. 1. 26

認定こども園 せんだの森

日付	行事	主食	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 水	はついきけいそく 発育計測 いか けんしん 医療健診	にんじん ごはん	とりにくのごまだれやき きゃべつのゆかりあえ みそしる ばなな	かわりくずもち	おからなげつと
2 木	はつびようかい せんだいれんしゅう 発表会全体練習① (りす組・くま組)	むぎ ごはん	たまごのやまやき すのもの すましじる りんご	くらっかー じゃむさんど	びーちぜりー
3 金	はる まい 春を待つ会 こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	ごはん	さかなのかばやきふう みそしる おれんじ ほうれんそうとしゅんぎくのごまあえ	かるしうむ とーすと	おはぎ
4 土		ごはん	こうやどうふのそぼろどん きゅうりのさっぱりづけ ばなな	しゅがーばい	ぶるーべりー まふいん
5 日					
6 月		ごはん	きっかしゅーまい ひじきのなむる はくさいのちゅうかふうすーぶ おれんじ	じゃがいももち	あめりかん どつく
7 火		むぎ ごはん	さかなのあまずづけ こまつなのなめたけあえ さつまじる りんご	まかろにの あべかわふう	こーんまよ とーすと
8 水	はつびようかい せんだいれんしゅう 発表会全体練習① (こあら組・うさぎ組)	ごはん	はっしゅどびーふ だいこんとつなのさらだ ばなな	りんごかんてん	たこぼーる
9 木	ほけんしよくいけいしどう 保健食育指導	じゃこな ごはん	にくうどん きゃべつのしおこんぶづけ みかん	れもんらすく	ばるみえ
10 金	しょうどうしどう 書道指導(くま組) かんとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	とりにくとじゃがいものかれーに ゆでぶろっこりー すましじる おれんじ	よーぐるとあえ	まどれーぬ
11 土	けんこくきねんび 建国記念日				
12 日					
13 月		むぎ ごはん	さかなのゆうあんやき ゆでやさい ばなな だいこんとあつあげのもの ぐだくさんじる	くらっかーびざ	あおりんご ぜりー
14 火		ごはん	がんもどき かみかみあえ すましじる おれんじ	さつまいもの ばたーやき	ここあけーき
15 水	はつびようかい せんだいれんしゅう 発表会全体練習② (りす組・くま組)	ごはん	にくみそどん はくさいのそくせきづけ ばなな	おれんじ かんてん	ようふうおこし
16 木		ろーる ばん	ちーずはんばーぐ ほてとさらだ こんそめすーぶ みかん	とうにゅう ぐずもち	ひじきごはん
17 金	しょうどうしどう 書道指導(くま組)	ごはん	さかなのごもくあんかけ ゆでぶろっこりー みそしる ばなな	ぼんでけーじょ	たまごさんど
18 土	りす組・くま組発表会	ごはん	たにんどん もやしのおえもの おれんじ	くだもの& びすけつと	どらやき
19 日					
20 月		ごはん	さかなのまよねーずやき うのはないり ゆでやさい のっぺいじる ばなな	おさつごまやき	きなこ かりんとう
21 火	たんじょうびかい 誕生日会	びらふ	ころっけ ほうれんそうのそてー にんじんのあまに べじたぶるすーぶ りんご	ぐれーぶ かんてん	ろっくくつきー
22 水	はつびようかい せんだいれんしゅう 発表会全体練習② (こあら組・うさぎ組)	ごはん	まーぼーどうふどん はるさめさらだ みかん	じゃむさんど	しおやきそば
23 木	てんのうたんじょうび 天皇誕生日				
24 金	かんとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	さかなのてりやき きりぼしだいこんのにつけ ゆでやさい いなかじる ばなな	もちもちばん	れあよーぐると けーき
25 土	こあら組・うさぎ組発表会	ごはん	ちゅうかどん ちゅうかあえ おれんじ	せんべい	すいーとぼてと
26 日					
27 月		ごはん	とりにくのゆかりてんぷら こまつなのめかぶあえ けんちんじる ばなな	やさいじゅーす かんてん	かれーむしばん
28 火	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導	ごはん	おでん ゆでぶろっこりー みかん	わらびもち	ぼんでどーなつ

もうすぐ立春。暦の上ではもうすぐ春ですが、まだまだ寒い日が続いています。うがい手洗いはもちろんですが、しっかりとご飯を食べてしっかりと寝て、規則正しい生活を送り、冬を乗り切りましょう！
また、生活発表会に向けて練習していますので、朝ごはんを食べて元気いっぱいいで園に来てくださいね。



冬こそ気をつけよう！子どもの脱水症対策

脱水症は暑い夏に起こりがちだと思われていますが、実は子どもが脱水症を起こすのは 1～2月が最も多いと言われて います。原因として一番多いのは「風邪をひいたとき」です。発熱を伴う風邪・お腹にくる風邪は嘔吐・下痢を起こすことが ありますが、これが長く続くと大量の水分と塩分が失われて脱水症になってしまいます。症状が治まらなかったり、普段と様子が 違ったりしたら早めに小児科を受診しましょう。
また、風邪やインフルエンザは鼻やのどの粘膜が乾燥することでかかりやすくなります。普段からこまめに水分をとるよう に心がけて、食事と睡眠もしっかりとって風邪予防に努めましょう！部屋の加湿と換気も忘れずに・・・。

乳児・幼児はなんで脱水にかかりやすいの？

脱水症の受診の目安

- 1、身体の水分量が約70～75%と大人に比べて多い。・39℃以上の熱がある
 - 2、身体の水分量を調節する機能が未発達のため。・目が落ちくぼむ
 - 3、不感蒸泄(見えない汗)が多いため。・1日6回以上の多量の下痢
 - 4、免疫力が低いため、風邪にかかりやすく、胃腸も弱いため嘔吐・下痢を起こしやすいから。・嘔吐が続く
- ・尿量が減る、尿の色が非常に濃い

- ・ぼんやりして、眠りがち
- ・顔色が悪い
- ・泣いても涙が出ない
- ・皮膚、口、舌が乾燥している



調理室からのお届け情報！知って損はない！

テーマ「窒息について知ろう！⑥」

今回はよいよ最終回です。窒息について少しは知っていたでしょうか？最終回は応急処置についてお話をします。

少し怖い話をしますが、多くの場合窒息が起こってから3～4分で顔が青紫色になり、5～6分で呼吸が止まり意識を失います。そして、心臓が止まり、大脳に障害が起こり、さらに15分過ぎると脳死状態になります。
救急車は通報してから約8～9分で到着するので、その間に応急処置をすることが非常に重要になってきます。

万が一子どもが食事やおもちゃを飲み込んで窒息をしてしまったら、次のような変化があらわれることがあります。

- ・喉をおさえる
- ・顔色が急に青くなる
- ・呼吸がおかしい



上のような変化が見られたらすぐに119番通報をし、救急車が到着するまで応急処置を行います。

1歳児未満の乳児

異物が出るまで繰り返す

胸部突き上げ法
片手で体を支え、手のひらで後頭部をしっかりと支えます。両乳首の間より少し下のあたりを指2本で1/3程沈むように強く素早く押します。

1歳児以上の幼児

みぞおちの下の部分を押さえて腹部を圧迫

背部叩打法
片手で体を支え手のひらであごをしっかりと支えながら、もう片手の手のひらのつけ根で肩甲骨の間の背中をしっかりと叩きます。

ハイムリック法(腹部突き上げ法)
背後から両腕を回して片方の手を握りこぶしで子どものみぞおちの下にあてます。もう片方の手をその上にあてて、両手で腹部を上へに圧迫し、これを繰り返します。

応急処置をすることで生存率がぐっとあがります。今回のシリーズ「窒息について知ろう！」は、いざというときに絶対に役に立つので、ぜひ覚えてほしいと思います。長いシリーズをここまで読んでいただきありがとうございます！