



保健だより

平成 29 年 12 月号 (第 402 号)

発行 那覇市こどもみらい課 ☎ 098-861-6903



早いもので、今年もあと1ヶ月となりました。長かった夏(?)も終わり、いきなりの冬の到来です。12月は子どもたちにとってはお楽しみがいっぱいの月ですが、お出かけや来客なども多く、生活リズムが乱れがちです。また、感染症も流行る時期です。体調管理には十分気を配っていきましょう。**インフルエンザの発症報告が増えてきています。ご注意ください!**

今年の冬至(地球の北半球では、夜がいちばん長く、昼がいちばん短い日)は12月22日です。その日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすることで風邪を引かなくなると言われています。かぼちゃとゆずの2大パワーをもらって風邪知らずの健康な体を目指しましょう!

年末年始を元気に、楽しく、過ごしましょう!!



今年一年、元気に過ごせたことに感謝し、笑顔で新年を迎えられるよう祈念しましょう。よいお年を…

子ども達は元気なときも病気のときも、心と体は成長・発達しています。つらいときに優しく手当てされた経験は、身体の回復だけでなく、子どもの心も育てます。看病は働く保護者にとって大変なこともあります。どうか、あたたかい気持ちで側にいてあげてくださいね。

子どもは体調が悪くてもうまく言葉で伝えることができません。元氣そうにしている、熱があるときはゆっくりと過ごしましょう。また、体調が回復している途中のまだ抵抗力のないときに集団保育に入ること、再び感染症にかかってしまい、かえって病状を長引かせてしまうことも…。病気がかかったときは、上手に過ごして、病気を長引かせずに乗り越え、少しずつ強い体をつくっていきましょう!



年末年始の急病は?



年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。帰省先の救急病院の情報も把握しておくことも大切です。また、お出かけ時の交通安全、お鍋やヒーター等にお子さんの手が触れることがない等の安全確認をしっかりとなさってくださいね。



Q. インフルエンザとかぜの違い

A. 一般的に、風邪は様々なウィルスによって起こりますが、普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

一方、インフルエンザは、インフルエンザウィルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症を、高齢者の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

Q. インフルエンザにかからないためには

A. インフルエンザを予防する有効な方法としては、以下が挙げられます。

- ◆流行前のワクチン接種 ◆飛沫感染対策としての咳エチケット ◆外出後の手洗い等
- ◆適度な湿度の保持 ◆十分な栄養とバランスのとれた栄養摂取 ◆人込みや繁華街への外出を控える

Q. インフルエンザにかかったら・・・

A. ◆具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。 ◆安静にして、十分な睡眠や休養をとりましょう。 ◆水分を十分に補給しましょう。 ◆咳やくしゃみ等の症状のある時は、周りの方へうつさないように、不織布製マスクを着用しましょう。 ◆人込みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。 また、小児、未成年者では、インフルエンザの罹患により、急に走り出す、部屋から飛びだそうとする等の異常行動を起こすことがあるので、患者が一人にならないようにしましょう。

***これからの季節、やけどや窒息などのけがや事故も多くみられます。十分気をつけましょう!**

厚生労働省 HP
「今冬のインフルエンザ対策」
だより (Q&A、予防・啓発ポスター)



乳幼児健診の予定 (12月)

*お問い合わせ先 那覇市地域保健課 ☎098-853-7962



◇乳児健康診査【対象：満6か月未満児、1歳未満児】・・・12/9(土) 12/17(日) ◇1歳6か月児健康診査【対象：1歳8か月頃の児】・・・12/7(木) 12/13(水) 12/21(木)
◇3歳児健康診査【対象：3歳6か月頃の児】・・・12/5(火) 12/12(火) 12/22(金)



幼児食こんだて



社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園 分園

平成29年

※ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1	Feごはん 納豆みそ ちくわのもみじ揚げ 大根のそぼろ煮 野菜スープ みかん	ジャムサンド ミルク	ひきわり納豆 豚肉 竹小町 卵 豚ひき肉	精白米 カルライナス	ねぎ 刻みパセリ 大根 人参 キャベツ えのきたけ ほうれん草	15	Feごはん 納豆 かぼちゃのそぼろ煮 春雨サラダ 魚のみそ汁 みかん	芋クッキー ミルク	ひきわり納豆 豚ひき肉 ハム 赤魚	精白米 カルライナス 春雨	かぼちゃ 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 大根 ニラ
2	ハヤシライス カリカリきゅうり コーンスープ 梨	ふかし芋 ミルク	鶏もも肉	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト 白菜 きゅうり コーン缶	16	もずくどんぶり キャベツのツナあえ 枝豆 みかん 野菜スープ	 ミルク	豚ひき肉 卵 ツナ缶 しらす干し	精白米 じゃが芋	もずく ビーマン 赤ビーマン キャベツ きゅうり 枝豆 チンゲン菜
4	Feごはん 鶏肉のさっぱり煮 ひじきの煮物 ブロッコリー みそ汁 みかん	きなこクッキー ミルク	鶏もも肉 干ひじき 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス	人参 さやいんげん ブロッコリー 大根 ねぎ みかん	18	あわごはん 肉じゃが ブロッコリー ひじきのフレンチあえ みそ汁 りんご	オートミール スナック ミルク	豚肉 干ひじき ハム 油揚げ わかめ	精白米 あわ じゃが芋	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 しめじ きゅうり コーン缶 ブロッコリー
5	あわごはん 西京焼き きんぴらごぼう ほうれん草の磯あえ そうめん汁 柿	ゴマ風味焼き菓子 ミルク	白身魚 鶏もも肉	精白米 あわ そうめん	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ 枝豆 しめじ ほうれん草	19	ごはん 煮豆 小松菜のゴマあえ スティックきゅうり みかん 鶏団子と春雨のスープ	ミニマドレーヌ ミルク	ツナ缶 鶏ひき肉 卵	精白米 春雨	きゅうり 長ねぎ キャベツ 人参 みかん
6	麦ごはん 豆腐ナゲット こんにゃくのソテー ヨーグルトサラダ みそ汁	ツナマヨトースト ミルク	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 鶏ささみ Pヨーグルト わかめ ツナ缶	精白米 強化麦 じゃが芋	玉ねぎ 赤ビーマン 糸こんにゃく 人参 コーン缶 小松菜 バナナ	20	ロールパン 豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ ミネストローネ いちご	クリスマスクッキー バナナ ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 ハム	ロールパン スパゲティ	玉ねぎ 人参 ビーマン じゃがいも きゅうり りんご トマト
7	スパゲティナポリタン風 焼きかぼちゃ 大豆サラダ すまし汁 みかん	みそおにぎり ミルク	豚うす切り 肉 大豆 ツナ缶 わかめ 絹ごし豆腐 ツナ缶	スパゲティ 米粉	玉ねぎ 小松菜 ホールトマト たけのこ かぼちゃ 人参 きゅうり	21	黒米ごはん 揚げ魚のケチャップあん 人参シシリー 白菜おひたし みそ汁 みかん	くずもち ミルク	白身魚 豚うす切り肉 卵 豆腐 わかめ	精白米 黒米	人参 ブロッコリー もやし 白菜 なす ねぎ みかん
8	おべんとう会	バナナケーキ ミルク				22	★★ クリスマスランチ ★★ ケチャップライス ローストチキン ほうれん草ソテー マッシュポテト お星様スープ ミニゼリー いちご	クリスマスケーキ ミルク ★...★...★	鶏ひき肉 鶏もも肉 ベーコン	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ビーマン 玉ねぎ ほうれん草 コーン缶 白菜
9	あわごはん ポイルウィンナー ほうれん草のソテー みそ汁 みかん	はちや棒 バナナ ミルク	ウィンナー 赤魚 ベーコン 豆腐	精白米 あわ	ほうれん草 コーン缶 大根 ねぎ みかん	25	チキンカレー ★ トマトサラダ ★ わかめスープ ★ みかん ★	ココア蒸しパン ミルク	鶏もも肉 わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ねぎ H-1 ト トマト レタス きゅうり
11	Feごはん 豚肉のみそ焼き 人参シシリー ゴマじゃが みそ汁 りんご	レモンラスク 固形ヨーグルト ミルク	豚もも肉 竹小町 卵 油揚げ しらす干し	精白米 カルライナス じゃが芋	赤ビーマン 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし 白菜 パイン缶	26	小松菜ごはん 野菜たっぷりさつま揚げ 春雨の中華炒め みそ汁 いちご	田芋パン ミルク	白身魚 豚もも肉 わかめ	精白米 カルライナス 春雨	小松菜 人参 玉ねぎ ごぼう たけのこ 人参 キャベツ
12	麦ごはん ししゃもの天ぷら 切干大根のイリチー みかん きゅうりの中華風 ゆし豆腐	ミニぜんざい クラッカー ミルク	ししゃも 卵 ツナ缶 ゆし豆腐	精白米 強化麦	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく きゅうり 小松菜 みかん	27	あわごはん 麻婆豆腐 パンプキンサラダ みそ汁 りんご	パースデー ケーキ ミルク	豆腐 豚ひき肉 わかめ ハム	精白米 あわ じゃが芋	生しいたけ 人参 玉ねぎ かぼちゃ 白菜 ねぎ 人参
13	ロールパン ポテの豆乳グラタン ほうれん草のソテー コーンスープ 柿	わかめおにぎり ミルク	鶏ささみ 卵 鮭フレーク	ロールパン じゃが芋 米粉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ほうれん草 キャベツ えのきたけ コーン缶	28	年納め沖繩そば 切干大根のゴマ酢あえ 枝豆 フルーツサラダ	しらすおにぎり ミルク よいお年をお迎え下さい!	豚肉 丸かまぼこ 鶏ささみ しらす干し	沖繩そば	刻み昆布 山東菜 切干大根 人参 きゅうり ごぼう 枝豆
14	カレーピラフ レバーのゴマソースがらめ トマトサラダ もずくスープ 梨	ちんびん ミルク	鶏もも肉 豚レバー 豆腐	精白米	人参 マッシュルーム コーン缶 トマト レタス きゅうり もずく		★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。 ★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。 ★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。				



平成 29 年 12 月号

(作成者) 栄養士 野原正子

今年も、残り1か月になりました。寒さも少しずつ増してきています。空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。ご家庭でも、かぜやインフルエンザへの予防対策について子ども達にもわかりやすくお話してみるのもいいですね。

かぜ・インフルエンザなどの感染症の予防に 手洗いをきちんとしていますか？

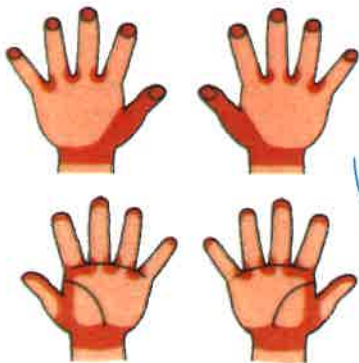
私達は、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。

かぜやインフルエンザの予防のためにも、**外から帰った後、食事の前、トイレの後**などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。



洗い残ししやすい場所

ポイントを知って しっかり手洗い



手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。洗い残しやすい部分としては、**つめと指先、指と指の間、親指、手首**などがあります。

手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、**手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首**などのように順番を決めて洗い残しがないように気をつけましょう。

身につくまでは、介助しながらしっかりと教えましょう。
手洗いはすべての感染症の一番の予防法です。



体づくりのための食事

かぜに
負けない



かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。

特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立つ感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

