

親子で

# すくすく

(福) 風の子保育園 つどいの広場  
住所：川越市松郷 715-1  
TEL：049-225-1928  
(予約専用)090-3545-6056  
URL：<http://www.kazenoko.net/>  
2016年5月発行

これからの時期、真夏のように暑く蒸す日があるかと思えば、雨の日は肌寒く感じる日もあります。子どもたちにとっても湿度が高く食欲低下や発汗が多くなる等、不快を感じる季節です。健康・衛生面に気をつけて、気持ちよく過ごせるように、心掛けてあげましょう。



## 食中毒に注意しましょう



食中毒の発生は気温が高くなる初夏から増加します。この時期は食中毒菌が増えるのに適した気温であり、食品の不衛生な取り扱いなどの条件が重なることにより発生します。

予防には、①手洗いをし、細菌を寄せつけない。②冷蔵庫は過信しすぎないで、早めに食べましょう。③食品は火を通して食べましょう。



## 手洗いの習慣をしっかりとつけましょう



洗顔、歯みがきの習慣とともに、手洗いの習慣も毎日の繰り返して身につくものです。幼児期からの手洗いの習慣づけは非常に大切です。風邪、下痢、食中毒の感染予防の第一歩は、まず手洗いです。排泄後や遊んだ後、食事の前には必ず丁寧に手を洗いましょう。お子さんが進んで手洗いをするように、ちょっとした工夫を試してみるのも良いですね。

☆お子さんが手を洗う時、おうちの方も一緒に手を洗いましょう。  
☆進んで手を洗った時、きれいに洗えた時は、たくさん褒めてあげましょう。  
☆手洗いを楽しめるよう子どもが好きなタオルを用意してあげるのもいいかもしれませんね。



### <正しい手の洗い方>



## 親子で虫歯予防

☆一歳頃から食後にブラッシングをしてあげましょう。

☆一人で磨ける様になっても仕上げ磨きは必要です。

夜寝る前には、お母さんの手でもう一度磨き直してあげましょう。

### 生え始めの時期<1歳頃>

白湯・麦茶  
★水分補給にはジュースより白湯や麦茶にしましょう。  
★哺乳瓶でジュースを与えるのは虫歯のもとです。  
★食後、口の中をキレイにする為にも、白湯や麦茶にしましょう。  
おやつ  
★甘い味を覚えることの時期、欲しがっても甘いものは、なるべく控えめにしましょう。

### 生えそろう時期<2歳頃>

生活リズム  
★1日3食、時間を決めて食事をしましょう。(普通食～)  
★そろそろ食後にブクブクうがいの練習を始めましょう。  
おやつ  
★おやつは捕食の意味で時間と量を決めるのがポイントです。

### 虫歯が増える時期

ジュース  
★ジュース炭酸飲料は、虫歯や肥満の原因につながるの  
で、なるべく麦茶等にしましょう。  
おやつ  
★甘いお菓子類は控えて、遊び食べはやめましょう  
おやつの選び方、与え方に工夫をしましょう。

## どんなおやつがいいでしょう 100Kcal以内のおやつ

- おにぎり 小1個
- ふかし芋(きつま) 中1/2本
- ふかし芋(ポテト) 中1個
- みかん 中1個
- 豆乳(150cc) コップ1杯
- とうもろこし 中1本
- トマト(200g) 中1個
- 梨 1/2個
- りんご 1/2個
- いちご 1/4パック
- かぼちゃ ひと口大2個