

こどもの森の森だより



森のせんせいより

いかがお過ごしですか？地震で幕開けした2024年も、もう2月。立春を過ぎました。予想通りの暖冬で、その点はとても助かりますね。1日も早い能登の復興を祈ります。さてこの冬は、予想通りのインフルエンザ・新型コロナの混合流行が続いています。加えて溶連菌やアデノウイルス、冬定番の胃腸炎など、いろいろな感染症が流行しています。こういう時こそ、この4年間で学んだ感染対策を徹底しましょう。

①マスク（2歳以上）②手洗い・手指消毒③可能な範囲の行動の自粛です。しかし生活の質は落とすたくありません。となれば、①②>③ というスタンスがおすすめです。行きたいところに行けて、やりたいことができる、それでいて感染予防をバッチリ、そういう対策が最高です。また感染=発症ではありませんから、栄養、睡眠、保温と、総合的に感染症を予防しましょう。栄養のポイントは、タンパク質とビタミンA・C・Eです。ACE=エースと覚えましょう。これらのビタミンは、活性酸素の働きを抑え免疫機能の低下等を防ぐ働きがあります。

*ビタミンA：にんじん、かぼちゃ、ホウレンソウなどの緑黄色野菜
炒め物など、油と調理することで、吸収率がアップします。

*ビタミンC：ピーマン、ブロッコリー、キウイ、柑橘類、イモ類
水に溶け出してしまうので、スープや煮込みなどで、汁ごと食べるようにしましょう。

*ビタミンE：かぼちゃ、キウイ、アボカド、ナッツ（幼児ではペーストで。ビタミンEの活性を高めるセサミンを含むゴマもおすすめ。ただしいずれもアレルギーに注意）、オリーブオイルなどの植物油。油で調理すると吸収率がアップします。植物油は酸化されやすいので、暗所で保存しましょう。



しょくじ

今日の「しょくじ」の話題は「作り置きのすすめ」。おすすめの理由はというと・・・

その1) 最近はお仕事ママが多いと思います。もちろん私も。1日お仕事してくると、もう疲れちゃって、「よいしょ！」っていろいろお料理する意欲もしぼんじります。いきおい「お惣菜並べて・・・」と、なりがちですが、それが連日ではちょっと・・・ですね。食はいのちの源、家族の体を作るものは、できるだけ自分で作って納得して食べたいものです。そこで私も長年実践して便利だと思えるのが「作り置き」です。これがけっこう「体にいい手抜き」としてお役立ちなのです。

その2) 食べてから寝るまでの時間が長い方が、体の疲れが良くとれるからというのも重要。ところで、夜間眠っている時に「成長ホルモン」が出ることはみなさんよくご存知だと思います。このホルモン、身長を伸ばすホルモンとして超有名ですが、働きはそれだけではありません。日中に傷ついた細胞を修復する働きもあるんです。細胞の修復とは、ざっくり言うと「疲れを取る」ということ。すごく大事です。ところがこのホルモン、血糖値が高いと分泌されにくい性質があります。ですから夕食で上昇した血糖値が、いったん落ち着いている状態で眠りに入ることが大切ということになります。「食べてから寝るまでに2時間はあることが理想的」とお聞きになったことがあると思いますが、その根拠はこれなのです。そのためにも、帰ってきてすぐに夕食にできることがとても大切です。右上へ続く



はやっている病気・めだつ病気

2024年1月に「森のおうち」をご利用されたお子さんでは、以下の疾患が見られました。

- ①急性上気道炎・感冒：36.0%
- ②咽頭結膜熱：19.8%
- ③インフルエンザA：16.2%
- ④溶連菌感染症：11.7%

そのほか、感染性胃腸炎、水痘などが、少しずつ見られました。



せいかつ

2月といえば節分。そこで今回は「子どもたちの鬼と平和に付き合う」というお話。子育ての日々は、子どもたちの心に潜む、多くの鬼をどう手懐けて（てなずけて）いくかの戦いでもあります。とくに2歳～3歳の「いやいや期」は、ときにすさまじいものがあります。そんな心の鬼との戦いの中で、今日は「待つこと」について考えます。

まず第1に「子どものプライドは特大サイズ」、ここを押さえましょう。同じことを伝えるときも、この「特大プライド」を傷つけないことがとても大切です。具体的に、2つの声かけを考えてみます。

<場面：お出かけ準備で靴を履こうとしている>

声かけ1)

- A「早くしなさい！」
- B「ゆっくりでいいよ～」

声かけとしておすすめはBです。

Aのように急かしても、かえてプレッシャーを感じて、脳の処理機能がバグってしまい、さらにスピードダウン・・・。Bのように安心させてあげると、落ち着いて取り組めるので、結果としてかえて早いことも多いはず。子どものモタモタを見てられないママは、「できたら教えて～」と伝えてから、敢えて席を外して他の家事をこなし、時間を有効利用するのもGood！「急がば回れ」ということです。

声かけ2)

- A「あと10分しか、ないよ！」
- B「あと10分は、待てるよ～」

全く同じ事実を伝えているのですが、AとBでは受け取る側の印象が全く異なります。

「しか、ない」と「は、待てる」の2つの言い方、子どもたちとしては、もちろんBで声かけしてもらえると、落ち着いて取り組むことができます。1)と同様、焦ると脳がバグって、かえて手間取ることになるのです。

声かけ1) 声かけ2) いずれも、パターンBなら、子どもたちの「心の鬼」のプライドも傷つけないので、心穏やかに取り組めますし、もしつまずいても、素直にアドバイスを求めてくれるでしょう。またBで伝えたとしても、「ママは時間を気にしているんだな。」と、子どもたちはそれとなく察するものです。また、朝はどちらのご家庭も時間に追われています。朝バタバタしないように、前日のうちにお子さんとともに「明日朝の準備」を整えて、いっしょに確認しておくで一層効果的です。



←こどもの森インスタグラム ご登録はこちらから



江南区亀田向陽1-3-39



新潟市病児・病後児保育事業