

ほけんだより

2月号

寒い日が続きますが、静かな春の足音も時折聞こえてきます。今年度も残り2か月になりました。つばめクラスは小学校生活に思いを馳せだす時期でしょうか。寒さに負けず、園での思い出をまだまだたくさん作っていきましょう！

冬場の神野菜といえば…



ほうれん草（ポパイ）を食べて強くなる…なんていうキャラクターもいる野菜。ほうれん草は、貧血予防に欠かせない鉄分・葉酸・ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることから、まさに緑黄色野菜の王様といえる食材です。灰汁が多いのでさっとゆでて流水にさらしてから調理します。炒めると食べやすく、ナッツやごまとの組み合わせがおすすめです。ビタミンA、C、Eがそろい、免疫力をさらに高めてくれます。

砂糖や脂肪分が多い魅惑のお菓子・チョコレート。食べ始めてよいのは、消化器官の発達した離乳食完了時期の1歳半ごろから。少しづつチョコ味に慣らし、板チョコのカケラを食べるのは3歳ごろから奨励されています。予め量を決め、虫歯予防に水分を摂りながら楽しむと良いでしょう。



チョコレートデビュー

まず冷やす！

火傷の評価

必要時救急車を！

子どものやけど、気をつけて！



炊飯器の蒸気に触れてやけどした

電気ポットのコードを引っばって落下させ、お湯がかかった



対策 加熱する電化製品は、手の届かない場所に置き、コードに引っかからないよう注意しましょう。

こんなことに注意！

食卓に置いた、熱いみそ汁の入ったおわんをひっくり返した



対策 熱いものは子どもの手の届かない場所に置き、子どもの食事は冷ましてから食卓へ。また、だっこしたまま調理したり、熱いお茶などを飲んだりするのもやめましょう。

すぐ冷やして！



子どもがやけどをしたときは、すぐに流水で冷やします。衣類を着ているときは、服の上から水をかけましょう。水ぶくれができたときや、やけどの範囲が広いときは病院へ。

愛着

(アタッチメント)

くっつく、しがみつく

- ・人間に対する基本的信頼感を育む
- ・心の発達、人間関係に影響する
- ・その後の社会性に大きくかかわる



どうしたの？

ママー

0~2、3か月

第1段階

特定の誰かを区別することはなく、人の声や顔に注意を向け、生まれつき備わった反射（原始反応）や微笑で、周囲の人の愛情を引き出します。

6か月~3歳ごろ

第3段階

特定の人の後を追ったり、抱きつくなどの愛着行動が見られます。人見知りが始まりますが、同時に愛着関係を安全基地として、外の世界へ探索に行ったり戻ったりしながら遊びます。

3か月~6か月

第2段階

原始反射の多くや生理的微笑は消え、いつもお世話をしてくれる人を選んで、声を出したりほほえんだりして、関心を引こうとするようになります。

3歳~

第4段階

愛着関係に特に問題がなければ、子どもは愛着する人がその場になくても、自分は守られ大事にされているという気持ちや安心感を心にもち続けることができるようになります。

「愛着」とは…
乳幼児が養育者との間に形成する情緒的な深いつながりを指す心理学用語です。この愛着関係の土台の上で子どもの心や知性、社会性が育まれます。

