

新型コロナウイルスという未知のウィルスの流行下において、職業やおかれた立場は違えども、これまでと違う生活のしかたが求められ、大人も子どもも、程度の差こそあれ、みな不安や目に見えないストレスや窮屈な思いにかられているのではないのでしょうか。

保護者のみなさまがホッとするときはどんな時でしょうか？ そういう時間を日々大切に過ごしていきたいですね。節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日。

保護者の皆さまにおかれましては、新型コロナウイルス感染症の感染予防・拡大予防のためにお願いすることが多々ありますが、なにとぞご理解・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

## ●引き続きのお願い●

- ・発熱等に限らず、家族内で体調不良のいる場合はお休みください
- ・園児に限らず、家族内でコロナのPCR検査・抗原検査等を受けられた方はご報告をお願いします（調布市への報告が必要）

## ●さらなるお願い●

- ・発熱等に限らず、体調不良が見られたお子さんは早めのお呼び出しとなります。速やかなお迎え（1時間以内目安）をお願いします
- ・同居家族内に感染者・濃厚接触者と特定された方がいる場合、登園はお控えください。



## 食品による子どもの窒息・<sup>ごえん</sup>誤嚥事故に注意！

～ 2021年1月20日付 消費者庁より ～  
([https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_safety/caution/047/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/047/))

「3歳以下」から  
年齢が上がりました



(1) 豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないでください。 喉頭や気管に詰まると窒息しやすく、大変危険です。小さく砕いた場合でも、気管に入りこんでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。兄弟がいる家庭では、兄弟が豆やナッツ類を食べていて欲しがっても、食べさせないようにしましょう。

(2) ミニトマトやブドウ等の球状の食品を丸ごと食べさせると、窒息するリスクがあります。 乳幼児には4等分する、調理して柔らかくするなどして、よくかんで食べさせましょう。



(3) 食べているときは、姿勢を良くし、食べることに集中させましょう。  
物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると誤って吸引し、窒息・誤嚥するリスクがあります。

(4) 節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫して行い、子どもが

節分の頃には「恵方巻」がよくお店で見られますが・・・

「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生の対応のためガイドライン」によれば、0-1歳児クラスのお子さんの場合、海苔は噛みちぎりにくい食材としてあげられています。園ではきざみ海苔にかえてきていますが、下記の点についてご家庭内でもふだんから気をつけるようにしてください。

◎ふだんの食事場面でも

- ・水分をとって喉をうるおしてから食べるようにする
- ・詰め込みすぎない
- ・よく噛んで食べる
- ・お子様との食事の際は目を離さないようにしましょう

## ●尿検査について●

【対象】3～5歳児クラス

【日時】2/1（月）～2/5（金）

★1月末に容器をお渡しします。  
登園時にご提出ください。AM9:30以降はお受けできませんので、ご注意ください。

★なお、家庭保育のご協力でお休みいただいている方の場合、登園されてから容器をお渡しし、実施時期等についてこちらからお声かけさせていただきます。

## ●1月の感染症（健康状況）について●

(2021.1.28 現在)

- ・突発性発疹（疑）・・・1名
- ・発熱・・・13名
- ・嘔吐・腹痛・下痢・・・9名

(休園期間 1/16-1/23)

# 花粉症について



## ●こどもの花粉症は何かを受診？

花粉症かなと思ったら小児科か耳鼻科、または眼科を受診をおすすめします。

どの科を受診するかは、どんな症状が強くて出るかによって選ぶのがよいでしょう。

迷ったらまずはかかりつけ医に相談しましょう。

◎すでに花粉症と診断されている場合は早めにかかりつけ医にかかるようにしましょう。

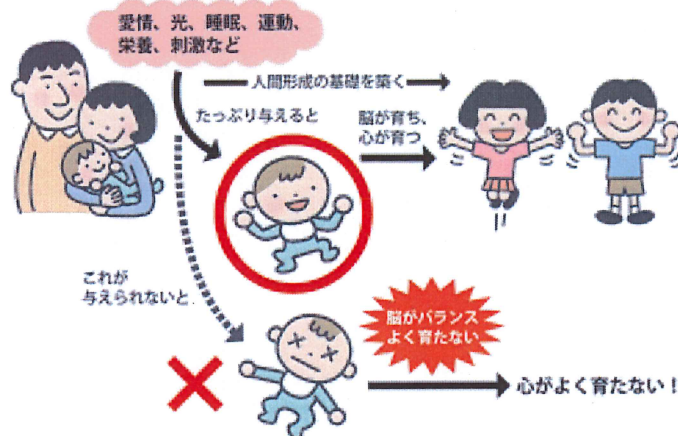
## ●こどもの花粉症の特徴は？

- ・目の症状を発症するケースが多い  
；頻りに目をこすため充血する  
；目のまわりのむくみなどもよく見られる
- ・くしゃみよりも鼻詰まりが多い  
；これは鼻が小さいからつまりやすく、つまると花粉が入ってこないことからくしゃみも出ないことが原因。
- ・鼻水は少し粘っこい
- ・鼻で呼吸ができないため口をポカンと開けていることが多い。



花粉症ナビ： <https://www.kyowakirin.co.jp/kahun/kids/difference.html> より

# 脳・心・からだの発達と生活リズム ～乳幼児期を大切に～



乳幼児期は脳や神経系、体が著しく発達する時期であることが、脳科学や医学の研究によりわかってきています。

例えば、この時期は自然や他人と接することで様々な刺激を受けて外界との適応を学ぶ時期ですが、その基本になる「嬉しい、悲しい、恐い、嫌い」などの「情動」という原始的な感情の動きは「5歳くらいまでにその原型が形成される」と言われています。

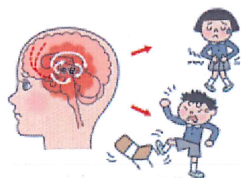
また、成長のために重要な役割を果たすホルモンの「メラトニン」が集中して分泌されたり、「心の要」とも言われているセロトニン神経系をはじめとする 脳の機能が著しく発達する時期でもあります。これらの健やかな発達に必要な愛情、睡眠、光、運動、栄養、五感の刺激などを保護者が適切に与えることが「心と体の基礎」をしっかりと育てるために大切です。

## セロトニンって何？

セロトニンが不足してセロトニン神経がうまく前頭葉につながらない・・・

(例) 食欲がわからない、眠れない、呼吸の異常(過換気発作等)、その他めまい、吐き気、頭痛、下痢や便秘等が表れます。

また、衝動性をうまく処理できず、いわゆる「キレる」と言われる現象に関係があると考えられています。



## メラトニンって何？

メラトニンは細胞を守ったり、眠気をもたらす働きをするホルモンです。朝目覚めてから14～16時間経って、夜暗くなると分泌されます。夜に明るいところで過ごし、光の刺激を受けていると分泌されにくくなります。乳幼児期の夜更かし・夜に明るいところで過ごすことでの体の影響が心配されています。

(東京都教育委員会 <https://www.syougai.metro.tokyo.lg.jp/sesaku/pdf/know/sozai01.pdf>)

2つのホルモンに共通する大切な点は「朝は明るく夜は暗く」ということです。まずは決めた時間に消灯する,スマホ・テレビは見続けない。夜の明かりをワントーン(一段階)下げて過ごす等、できることから始めましょう!