

# ほけんだよい

平成27年10月30日  
長崎大学教育学部附属幼稚園  
養護教諭 森山千穂

早いもので10月も明日で終わりになります。今月は運動会や秋まつりなど様々な行事があり、園内では、子どもたちが行事にむかって、キラキラした眼差しで一生懸命制作をしたり、作ったもので遊んだり、活動したりする様子を見ることができました。秋まつりも盛り上がり、楽しく、力いっぱい出し物を披露してくれました。



先週は、汗ばむほどの暑さでしたが、今週はすっかり秋が深まってきて、気温も下がってきました。週末はさらに寒くなりそうです。来週は、親子遠足もありますので、体調管理には、十分気をつけていきましょう。

県内で10月中旬～多かった感染症



## 伝染性紅斑(りんご病)



名前の通り、頬がりんごのように赤くなり、腕や太腿の部分に赤いレースのような発疹が広がります。

★発症したときにはすでに感染力はなくなっているので、全身状態がよければ登園できます。



★発疹が出るまでの潜伏期間は14日～18日です。発疹は痒みを感じることもあります。

## 流行性角結膜炎(はやり目)



急にまぶたが腫れて、目やに、涙目、結膜の充血等が起こり、耳前リンパ節が腫脹して、ひどい場合には角膜(黒目)に炎症が及び、小さな濁りが残ることがあります。

★手洗いを励行し、目やにや涙はティッシュを使い、タオルなどは家族とも共用しないようにしてください。

★感染力が強いため、感染するおそれなくなるまで、出席停止になります。



## 食欲の秋 ～子どもの偏食について～



10月26日(月)に年長保護者を対象に附属小の栄養士の先生に来ていただき、食育講演会がありました。主に小学校での給食のことについての内容でしたが、そのお話の中の一つに、子どもたちの苦手な食べ物として、**豆類やきのこ類、海藻類、根菜類**が多いということが挙げられました。

本園ではお弁当持参のため、子どもたちは、好きなものも苦手なものも量なども全ておうちの方が考えられて入れてくださっています。毎日、朝、昼、晩の三食を考えて作るのは簡単なことではありません。ましてや、偏食のあるお子さんや食の細いお子さんの場合は、作る側も頭を悩ませて大変なことだと思います。

以前、3歳児検診の際に、栄養士さんの食の指導で2～3歳の頃はまだ初めて食べるものや苦手なものを無理して食べさせる必要はない、トラウマになることもあるので時期がきて再度チャレンジしてみるといいというお話を聞いたことがあります。

子どもたちの偏食は様々で、みんなが大好きな果物を苦手な子もいれば、大して味のしないものも食べられない子もいます。見た目や食感も嫌いな理由であったりします。また、ちょっとしたことがきっかけで急に食べられるようになることもあります。

野菜などの苦手な物は、色々な料理に小さく刻んで混ぜ込んだり、料理や味付けによっては食べきれそうなものもあるかもしれません。小学校の給食で偏食が多いお子さんは、やはり、時間もかかり、みんなが喜んで食べている中で、苦しんでいる姿を目にします。小学校入学までに苦手な物も「給食で出たときは減らしてもらえば、ちょっとは食べきれる」位を目標に親子で気長にチャレンジしてもらえばいいと思います。嫌いなものも「どうにか食べられる」ようになることを目指して、お母様方と一緒に考え、お助けできればいいなと思っています。