

すくすく つうしん



第11号 2021.2

みなさんこんにちは！

立春を迎え今年は春一番も吹きましたが、寒暖の差が激しいこの時期です、引き続き体調管理に気をつけて元気に過ごしていきましょう!!

今回のすくすくつうしんでは、「保育園の一日」「具合の悪い時の食事」について掲載します。新年度のスタートに向けて保育園生活が始まる方もいらっしゃると思います。参考にさせていただければと思います。

緊急事態宣言が延長され、すくすく訪問でご家庭に伺うことがさらに難しくなりますが、心配なことや質問などありましたら、お近くの地域担当保育士にお気軽にご連絡ください。お待ちしております。

＜生活リズムを見直してみよう！＞

前号で、睡眠と生活リズムの関係について、お話しさせていただきました。生活リズムというのは、明日から生活が変わるから前日から早く寝よう！とやってみたところで、急にえられるものではありません…そのため、少しずつ生活リズムを整えていく事が必要になってきます。そこで、4月の新年度スタートを前に、今の時期から生活リズムを見直していくことをお勧めします。そうすることで、急な生活の変化で起こる体調不良や、生活のバタバタ感を少しでも軽減できると思います。そのためには、4月からのリズムを知ることが大切になってきます。そこで、保育園の生活リズムの一例をあげさせていただきます(右表)。あくまで一例です。施設によって、保育園の一日には違いがあります。入園が決まった時に、面接等が行われる場合が多いので、各園にご確認いただければと思います。



保育園の一日



時間	0歳児クラス	1・2歳児クラス	3～5歳児クラス
7:00	7:00開園(順次登園)		
9:30	月齢に応じ 離乳食 睡眠 あそび 等 ※離乳食の時間は 下記参照	おやつ	戸外遊び 散歩 設定保育 あそび
10:00		戸外遊び 散歩 設定保育 あそび	
11:15		食事・歯みがき	
11:30		食事・歯みがき	
12:00	午睡	午睡	午睡
13:00		午睡	
14:00	目覚め おやつ	目覚め おやつ	目覚め おやつ
15:00		目覚め おやつ	
16:00	あそび・順次降園		
17:00	延長保育 あそび・おやつ		
18:00	19:00 閉園		

※0歳児クラス離乳食の時間の目安

2回食…10時・14時

3回食…9時半(おやつ)・11時・15時(おやつ)

＜具合が悪い時の食事＞

まだまだ未熟な体の赤ちゃんは、発熱や嘔吐、下痢などの症状がでることがあります。そんな症状の時の食事は次のようなことに気を付けましょう。

発熱…熱があるときには、体から水分が失われます。水分補給と水分の多い離乳食を心掛けましょう。おなかをこわしていても、スープや味噌汁など消化が良く、水分補給できるものが良いでしょう。

下痢…下痢をすると水分と電解質が失われ、小腸も傷つきます。おなかにやさしい食事を心がけましょう。赤ちゃんが下痢をした時は、外に出た水分はすぐに補っておく必要があるため水分補給をしましょう。消化が難しいたんぱく質(肉・魚・牛乳・乳製品など)は避けましょう。便を固める作用のあるペクチン(水溶性食物繊維)が含まれるりんご、消化吸収が良い温かいおかゆや軟らかく煮たうどん、電解質を含むにんじんやキャベツの入った野菜スープなどが良いでしょう。



嘔吐・咳…咳き込みすぎて吐いてしまうこともしばしばありますね。激しい嘔吐が続くときは脱水の恐れがあるので、水分補給が大切です。いちどにたくさん飲むとまた吐き気と呼ぶので少量ずつ何回かに分けて飲ませましょう。みかん果汁など酸味のあるものは吐き気を呼びやすいので避けましょう。飲み物は冷たいものではなく、温めた白湯や麦茶などがよいでしょう。食事ものを刺激しにくいので越しの良い麺類や、口当たりのなめらかな豆腐などがよいでしょう。



*第一保育園 042-395-8955 *第三保育園 042-394-5800

*第四保育園 042-394-1211 *第五保育園 042-394-1452

*第七保育園 042-394-6267

*東村山市役所地域子育て課 042-393-5111(内線3263)

各エリア保育園の他に、市役所でも対応致します

ご連絡の際は「すくすく訪問の件で」とお伝えください。

