



# こころ・からだ



## 人見知りが激しい(ー\_ーメ)治るの?

「人見知りがひどいんです。治りますか?」なんてお話をよく聞きます。赤ちゃんの人見知りが始まる時期には大きな個人差があります。初めての人や場所に不安を感じやすく、泣き出したり抱っこを求めたりします。

これは、安心できる大人をしっかり区別できるようになった証で、成長の中でとても大切な姿です◎

☆いつごろから?

- ・生後6か月~8か月頃に始まり、2歳頃には落ち着くことが多い

\*早くは4・5か月からの子、1歳過ぎてからの子、ほぼ出ない子どもも正常範囲

☆人見知りする理由は?

- ・自分と身近な人を区別するようになる(脳の発達)
- ・愛着(ママ・パパ・よく関わる大人)がしっかり形成される
- ・記憶力が育ち「いつもと違う」が分かるようになる



☆人見知りしたときの対処法は?

- ・安心できる大人がそばにいる
- ・パパやママが親しくする様子を見せる
- ・目を覗き込まない、注目しすぎない
- ・ゆっくり距離を縮める
- ・赤ちゃんの関心を外す
- ・赤ちゃんのペースを尊重する

\*周囲の人には、事前に人見知りであることを伝えておくと、相手も対応しやすくなります。

人見知りは、赤ちゃんや幼児にとても自然にみられる姿です。

無理に慣れさせるのではなく、安心できる大人のそばで様子を見ながら、好きな遊びからゆっくり関わりを広げて行きましょう!(^~^)

## インフルエンザ流行ってます



症状……急な高熱(38°C~40°C)が3~5日ほど続き、咳や喉の痛み、嘔吐や下痢などの消化器症状が生じることもあります。気管支炎や肺炎等の合併症、インフルエンザ脳症を引き起こしたりします。受診は…高熱や咳が出たら、早めに受診しましょう。またぐったりしていたりひきつけを起こしている時は、救急車を呼びましょう。

薬……1歳以上なら、抗インフルエンザ薬が出ます。1歳未満は医師の判断になります。発症後48時間内の服用が重症化を防ぎます。

ケア……処方された薬を飲ませて保温、加湿、水分補給をこまめにします。食欲に応じて無理がないように食べさせます。

### インフルエンザ出席停止期間について

インフルエンザの出席停止基準は、「発症した後、5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」です。この2つの条件を満たすまで出席停止扱いになります。

\*発症した後、5日を経過しかつ解熱した後2日を経過するまでとは、最低、発症した後5日を経過するまでということです。それに加えて熱が下がった日によって出席停止が延長になります。

\*発症日(当日〇日)は受診した日ではなく、インフルエンザ様症状(38°C程度の発熱等)が始まった日とします。

「こどものくに」では、月2回歯科衛生士が来て歯のことを相談できる「歯っぴ-相談」やってます! 詳しい日程等は、ホームページや「こどものくに」新聞で確認してお出かけください。



## 12月、1月の行事食について

行事食とは季節の移り変わりやお正月、節句などの行事に合わせていただく特別な料理のことをいいます。それぞれの料理には意味が込められています。

### 12月22日 冬至…かぼちゃ

冬至は1年で1番昼が短く夜が長い日。かぼちゃを食べてゆず湯に入って無病息災を祈ります。かぼちゃはビタミンAやカロチンが多く風邪予防になります。また、「ん」のつく食べ物を食べると、「運」がつくといわれています。「ん」の付く食べ物は、南京（かぼちゃ）、みかん、大根、にんじん、寒天・うどんなどたくさんありますね。小豆の赤は邪気を払うので小豆粥を食べる地域もあります。



### 1月1日 お正月…おせち

「おせち」は「御節」と書き、「御節供（おせちく）」の略です。家族そろって1年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理です。おせち料理は重箱につめます。めでたさが重なるようにという意味があります。重箱は、元々は4,5段ありました。4は縁起が悪いので、与という字を使い、1の重・2の重・3の重・与の重といいます。5段目には年神様から授かった福をつめるため空っぽにするそうです。おせち料理にはそれぞれ意味がこめられています。



昆布巻き  
よろこぶと語呂合  
わせ。



伊達巻き  
知識が増えます  
ように。



えび  
背中が曲がるまで、ひげが  
生えるまで、長生きできま  
すように。



里芋  
子孫繁栄。  
子どもがたくさん生ま  
れますように。



かまばこ  
紅白でおめでたい。日の出に似  
ています。飾り切りもできて華  
やかになります。

### 1月7日 七草…七草粥

1月7日は人日の節句です。この日の朝に1年間家族みんなが元気で暮らせますようにと願いながら、7種類の春の七草を入れたおかゆを食べます。疲れた胃や体を元気してくれます。雑炊や、中華スープに入れてもおいしいですよ。保育園では、和風のすまし汁に、七草とお米を少量入れて、七草スープにします。ぜひ参考にしてくださいね。



じゅうぶんな睡眠、食事  
をしっかりと、楽しい  
年末年始をお過ごしく  
ださい。

