子育て情報誌　令和６年２月号

実のなる木

北区立西ケ原東保育園
指定管理者社会福祉法人東萌会
北区西ヶ原 3-19-11
TEL 03-3918-8251
FAX 03-3918-8259

暦の上では立春となりますが、相変わらず厳しい寒さが続いています。様々な感染症に負けないように、手洗いやうがいなどの基本的な予防対策を行いながら、元気に過ごしていきましょう。

子どもがすこやかに育っていくには、こどもに合った食事と十分な睡眠が大切といわれています。離乳食を進めていくポイントと当園で気をつけていること、睡眠についてご紹介します。ぜひご家庭でも試してみて下さい。

離乳食とは？

・離乳とは、成長に伴い乳汁だけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補完するために、乳汁から幼児食に移行する過程をいいます。その時に与えられる食事を離乳食といいます。

①お子様のペースで楽しく食事をしましょう。
②いらいらしない。
③栄養バランスは１週間単位で。
④お子様の様子を観察しましょう。
⑤食べる楽しさを伝えましょう。

～食べ物による誤嚥・窒息事故防止として～

どんな食べ物でも誤嚥・窒息の可能性はあります。特に誤嚥・窒息に繋がりやすい食品を一部ご紹介します。

〇弾力のあるもの⇒「こんにゃく、きのこ、練り製品」など
〇球形のもの⇒「プチトマト、ぶどう、さくらんぼ、乾いた豆」など
〇固いもの⇒「かたまり肉、えび、いか」など
〇唾液をすうもの⇒「パン、ゆで卵、さつまいも」など

※食べる前に水分をとってのどを潤してから食べること、詰め込まないこと、よく噛むこと等で予防できます。

保育園ではこのようなことに注意しています

・だし汁は初期、中期は昆布だし汁にしています。後期以降はかつお・昆布だし汁を使用しています。
・手掴み食べをすすめています。手掴みが上手にできると、食具を使う時にスムーズにいきます。
・たくさん食べるようになってきたら、ご家庭と相談してミルクの量を減らすようにしています。食べる意欲を大切にしています。
・丸のみをしないで、「もぐもぐ」をして食べられるように、口の動きを見ながら離乳食を進めています。
・楽しく落ち着いて食事が出来るようにしています。

※3/21(木)10 時～栄養士による育児講座を開催致します。
詳細は裏面をご覧ください。

睡眠不足が続くと・・・

・成長の遅れ　・多動
・食欲不振　・イライラ
・眠気　・衝動行為

などがあげられます。

※気になる姿がある時には医師に相談しましょう。

睡眠障害とは？

子どもの代表的な睡眠障害に『睡眠時無呼吸症候群』があります。

症状

・夜間のいびき　・無呼吸　・睡眠中の陥没呼吸
・起床時の不機嫌　などがあげられます。

※気になる姿がある時には医師に相談しましょう。

～早寝・早起きをするために～

子どもの睡眠不足や睡眠障害が持続すると、肥満や生活習慣病（糖尿病・高血圧）、うつ病などの発病を高めたり症状を増悪させたりする危険性があります。

①「早寝・早起き」ではなく、「早起き・早寝」を意識する。
②日光を浴びる。（外に出ることが難しい場合は、窓辺で顔を戸外に向ける）
③朝食をとる。

1～2 週間ほど続けると子どもの体内時計は徐々に朝型に変わり、早起きのつらさが減ってくるようです。基本的な生活習慣を見直し、こどもの快眠を支えていきましょう。

参考資料
「授乳・離乳の支援ガイド」2019 年３月
「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対のためのガイドライン」平成 28 年３月
厚生労働省　生活習慣病予防のため健康情報サイト e-ヘルスネット