

森のせんせいより

新年度が始まりました。育休明けで集団生活デビューのお子さまも多いことでしょう。始まって半月、少しずつ新しい生活リズムに慣れてこられた頃でしょうか？ お子さまたちは順応性が抜群なので、きっと同じ年頃のお友達と「ゆったりやられたり」の日々を楽しんでおられると思います。1番気がかりなのはママの体調です。育休明けでお仕事に戻って、心も体も疲労困憊。そしてまだまだ夜の授乳や夜泣きもあったりと、仕事と育児の「2足のわらじ」の重さに、途方に暮れる日もあるかもしれません。また保育園デビューの最初の2ヶ月は、お子さまたちも発熱することが多いので、同僚に気兼ねする毎日かもしれません。でも大丈夫！「みんなが通る道」ですから、必ずトンネルには出口があります。そもそも子育てはママ一人でやるものではないのです。パパはもちろん、周囲が力を合わせて、地球の宝であるお子さまたちを育てていきましょう。そんな日々のなかで、子育てでしか出会えない「宝物」にきっと出会えますから。病児保育室「森のおうち」は楽しい子育てをいつも応援しています！

びょうき

年度も変わって、気持ち的にも一新。生活の自由さは損なわず、効果的に感染症を予防する生活スタイルでいきましょう。対策は以下の通りです。

- ①早寝早起き：睡眠不足は免疫力をガタ落ちさせます。「9時には寝息が聞こえる」を目指して、夜の段取りをしていきましょう。
- ②朝ごはん：3食で1番大切なのは朝ごはんです。多くのお家で夕ごはんの方が豪華だと思いがちですが、健康面からはその逆です。夕ごはんは「食べたら寝るだけの食事」ですから。また多くの場合、子どもたちの1日のウエイトは「午前>午後」です。保育園なら、午後のメインはお昼寝です。ですから午前中の課題にしっかり取り組むためには、朝ごはんがとても大切なのです。
- ③外遊び：お天気のいい日は、お日さまのもと、元気にお外で遊びましょう。お日さまに当たることで、免疫力をアップする理由は、ビタミンDにあります。ビタミンDは、骨を丈夫にするビタミンとして有名ですが、免疫力アップにも一役買っています。魚やキノコなどの食品から摂取できるほか、皮膚でも盛んに作られます。その刺激となるのが日光です。近年UVケアがとても盛んですが、過剰な紫外線カットは、かえって免疫を低下させます。（特別な肌質のお子さまを除いて）春先の、まだ比較的弱い紫外線のうちから、少しずつ日光に当たって、やんわりと「日焼け」するくらいがおすすめです。外遊びをお勧めする理由はもう一つあります。それは「セロトニン合成」です。朝から午前中にしっかりと日光を浴びることで、脳の中で幸せホルモン「セロトニン」がしっかりと作られます。セロトニンは爽やかに気分良く前向きに過ごせるために、とても大切です。またセロトニンは夜真っ暗になると、安眠ホルモン「メラトニン」に作り変えられて熟睡を促します。夜、元気いっぱいではなかなか寝付かないお子さんが結構多いと思いますが、夜すっと寝ついてもらえるためにも、午前中の外遊びがとても有効なのです。「早寝早起き、朝ごはん、外遊び」

当たり前のようでいて、近年なかなか実行しにくいことも現状です。新年度、ご家族みんなで、健康な1日づくりを心がけてみませんか？

はやっている病気・めだつ病気

2024年3月に「森のおうち」をご利用されたお子さんでは、以下の疾患が見られました。

- ①インフルエンザB：56%
- ②咽頭結膜熱：15%
- ③溶連菌感染症：13%
- ④喘息性気管支炎：7%

そのほか、ウイルス性胃腸炎、中耳炎などが、少しずつ見られました。

しょくじ

「びょうき」の項目で、3食で1番大切なのは朝ごはんとお伝えしました。「しょくじ」の項目では、朝ごはんの「質」について考えてみましょう。「質」について考えるときのキーワードは「血糖値の安定」です。

ところで脳のエネルギー源はブドウ糖です。脳が安定して活動できるためには、血糖値ができる限り乱高下しないようにしてあげる必要があります。そのために大切なのが「朝ごはんの質」なのです。上昇した血糖値を低下させるホルモンがインスリンです。インスリンの働きで、上昇した血液中のブドウ糖は、肝臓や筋肉に取り込まれます。インスリンは血糖値が急上昇すると大量に分泌される傾向があります。大量に分泌されたインスリンは、必要以上に血糖値を下げてしまうので、高血糖に引き続き低血糖が襲ってきてしまうこととなります。総カロリーが同じ朝食を摂取しても、血糖が急激に上がりやすい内容の食事ほど、ひどい低血糖をきたすわけです。ですから血糖値の上昇が緩やかな食事内容の朝ごはんがおすすめです。

たとえば、次のような3通りのメニューでは、血糖値上昇はどうなるでしょう？

総カロリーは同じとします。

A：菓子パン、ジュース

B：おにぎり、お茶

C：ごはん、味噌汁、納豆、卵焼き

上昇が急な順に

A→B→C となります。

糖質のうち、甘いパンに含まれる砂糖などは分子量が小さいので、Aは血糖値をととても急上昇させます。おなじ糖質でも、ご飯に含まれるでんぷんは分子量が大きいため、BはAよりは少しマシです。

Cのように、味噌汁の食物繊維や、納豆や卵焼きのタンパク質が加わると、いっそう上昇スピードは緩やかになるので、インスリン分泌はゆっくりとなっており、血糖値の乱高下が抑えられるのです。

このように、午前中に集中力を維持できるためにも、「甘々朝ごはん」は卒業して、たんぱく質・食物繊維をしっかり含んだ食事らしいメニューで整えてあげましょう。

どのお家でも、朝は忙しいものです。小さなお子さまがいればなおさらです。ですから朝ごはんは「ワンパターン」が良いですし、「作り置きおかず」を活用して、なるべく朝調理するウエイトを低くしておきましょう。

『ごはん・味噌汁・作り置き炒り卵・作り置きほうれん草のソテー・お茶』

こんな感じでも、かわいいプレートに並べてあげれば、お子さまも喜ぶと思います。

納豆ごはん、具沢山おにぎりなども好評です。

ぜひ「我が家のワンパターン」を充実させていきましょう。

ワンポイントアドバイス

先日ネットニュースで大阪大学医学部の胎児手術の成功が取り上げられていました。病気は先天性の難病「脊髄髄膜瘤」です。この病気は、脳から続く脊髄が背中の外に飛び出して生まれてくるというものです。手術の成功は素晴らしい成果です。ところで、この病気の発生予防は葉酸の十分な摂取です。妊娠すると「鉄分と葉酸のサプリ」を飲む妊婦さんは多いと思います。もちろんそれも大切なのですが、そもそも論としては、妊娠が分かってから葉酸サプリを始めてもちょっと遅いのです。対策としては、妊娠を希望する女性は、日頃から葉酸摂取を心がけることが大切です。サプリも良いですが、食事にも気をつけましょう。葉酸を多く含む食品は以下の通りです。

*ブロッコリー、枝豆、芽キャベツ、ほうれん草 *キヌア *焼き海苔 *きなこ *ごま
食事で取り入れやすいものが多いと思います。次のお子さまの健康のために、妊娠前から準備してあげたいですね。



←こどもの森インスタグラム ご登録はこちらから



江南区亀田向陽1-3-39



新潟市病児・病後児保育事業