



# きっずるーむだよ！

第 63 号

令和 8 年 2 月 10 日発行  
社会福祉法人ゆうゆう  
きっずるーむ県庁別館



厳しい寒さが続くこの頃。

こどもたちは、ひんやりとした空気を肌で感じたり吐く息の白さを楽しんだり、  
体で冬を感じながら過ごしています。

きっずるーむでも室内や散歩で小さな冬を探しながら、こどもたちと過ごしています。  
感染症、風邪やインフルエンザに負けず、元気に過ごしたいと思います。

## 冬の感染症対策



2 月はインフルエンザの流行期でもあり、他の感染症にも気をつけてなければいけない時期です。

インフルエンザの感染予防で重要なのは「湿度」といわれています。

室内の湿度が 40%以下になると、インフルエンザウイルスが活発になるそうです。冬は暖房器具を使うため、室内はすぐに乾燥状態になります。乾燥対策を行い、40～60%の適切な湿度を保つことがいいそうです。

また、寝不足が続くと体力が落ち、感染症にもかかりやすくなってしまいます。睡眠を十分とることで免疫力ができ元気な体になるので、睡眠や午睡は大切です。

きっずるーむでも、加湿器を使用しながら年齢に応じた午睡をして関わっていきます。



## 大豆のちから



2 月 3 日の節分では、

「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日です。

邪気祓いとして、「鬼は外、福はうち」と言いながら豆まきをしたり、恵方巻を食べたりします。

節分といえば「豆まき」です。

豆まきでも使う「大豆」にたくさんの栄養が含まれています。「畑のお肉」と呼ばれるくらい、タンパク質が多く含まれており、他にも鉄・カルシウム・食物繊維・大豆イソフラボン等も含まれています。豆腐・納豆・きなこ・味噌・おからなど、大豆からできる食材はたくさんありますね。

健康のためには1日1回大豆製品を食べると良いと言われています。ぜひ様々な食材から大豆の栄養を摂取して、元気で丈夫な体作りをしてみてください。

## こどもの様子

きっずるーむに初めて来るこども達は

初めての場所で緊張して不安になってしまったり、

お母さんやお父さんと離れたくなくて、たくさん涙が出てしまったりする事もあります。

A 君(1 歳 5 ヶ月)も初めは知らない保育者ばかりの中で

不安な表情で遊んでいる友だちを見ていましたが、

少しずつ慣れ笑ってくれる姿が増え、自分から色々な遊びに触れるようにもなりました。

人見知り・場所見知りは、個人差はありますが自我の芽生えと成長の証とも言われています。

知らない人への警戒心が強まる時期なので無理に克服させず、

こどものペースで人慣れ・場所慣れさせて、気持ちに寄り添い見守ることが大切です。

きっずるーむでもこどもの気持ちに寄り添って楽しく過ごせるように関わっていきます。

