

ほけんだより No. 8

H.25.12.17
国風第一幼稚園

… * … ♪ 楽しい冬休みを! … * …

もうすぐ冬休み。クリスマス、お正月と、子どもにとってうれしいイベントが続きます。家族で旅行に行ったり、お友達や親せきの方と集まったりなど、楽しい計画もたくさんあるのではないのでしょうか。

でも、夜更かしや遠出が続くと、子どもは大人が思っている以上に疲れて、体調を崩しがちになります。長いお出かけのときは、途中で適度な休憩を設けて、疲れすぎないようにする配慮が大切です。帰省などで旅行するときも、登園する数日前には帰宅し、普段の生活リズムに戻すようにしていきましょう。

また、お正月は室内で過ごすことが多くなり、外あそびの機会が減ってしまいがちです。家族でお散歩に行ったり、公園でゆったりとあそんだりする時間を、意識的に作るとよいでしょう。

お正月明けには、お子さんたちの元気な笑顔がそろうことを楽しみにしています。



… * … 🎁 … * …

いよいよ冬休み

もうすぐ冬休みです。早寝早起きをする。寒さに負けず戸外で元気に遊ぶ、うがい・手洗いを忘れずにする、きちんと食事をとるなど、規則正しい生活を心がけ、健康に過ごせるようにしましょう。

睡眠は十分とっていますか?

テレビを見たりゲームをしたりして、寝る時間が遅くなっていますか? 十分な睡眠は、よく食べることや遊ぶことにつながります。骨や身体各部の成長を促すホルモンは、寝ているときに分泌されます。寝る時間が遅いと、成長ホルモンの出る量が少なくなります。また、朝寝坊など、子どもの生活リズムの乱れは、日中の脳の働きを鈍くさせます。

冬が旬の大根には栄養がたっぷり!

大根はビタミンCやカリウム、食物繊維を多く含み、生の大根にはでんぷんの消化を助ける酵素もあります。上部は大根おろしやサラダなど生で、真ん中部分は煮物やおでんに、下部はみそ汁やきんぴらにするのがおすすめです。捨ててしまいがちな葉には、β-カロテンやビタミンC、カルシウムが豊富。少し硬いのでゆでて刻み、納豆に混ぜたり、2cm程度に切ってツナ缶と炒めてみそで味付けしたりしてもおいしいです。

七草がゆを食べて元気に過ごそう

1月7日の朝に無病息災を願って、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの七草をおかゆに入れて食べます。七草がゆには、食べることで邪気を払い、健康を祈りつつ、今年一年を元気に過ごせますよという願いが込められています。また、七草にはビタミンAやB群、C、ミネラルなどが豊富に含まれ、正月に食べすぎて疲れた胃をいたわる意味もあるといわれています。

❄️ 12月のポイント ❄️

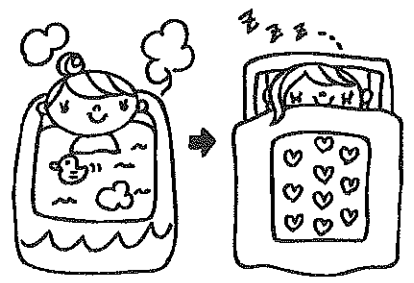
室内の温度と湿度

冬は汗もかきにくく、活発な外あそびに適しています。また、この時季にたくさん外あそびをすることで体が鍛えられ、抵抗力もアップします。室温は、20℃くらいを目安に、あまり外気温との差が大きにならないようにしましょう。冬は空気が乾燥しやすく、乾燥するとインフルエンザウイルスが繁殖しやすくなります。冬の湿度は、何もしないと20~30%くらいまで下がることが多いので、室内にぬれたバスタオルをつるしておくなど、50~60%前後に保つような工夫をしましょう。雑菌の拡散しにくい、水の粒子が細かい加湿器がおすすめですが、手入れをおこたるとカビの温床になってしまうので、フィルターの掃除などは念入りにしましょう。



湯冷めをしやすい季節です

お風呂から出て、時間が経つと、体が冷えてしまうと、風邪を引きやすくなります。また、体が冷え切ってしまうと、寝付きも悪くなりますね。ぬるめのお湯にゆっくりつかって、体をしんから温め、入浴後30分くらいをめどに布団に入るようにしましょう。



かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう!

かぜ予防6か条

- ① つがい、手洗い
- ② 汗をかいたらすぐ着替え
- ③ バランスのよい食事
- ④ 部屋の換気と加湿
- ⑤ 規則正しい生活リズム
- ⑥ 人込みを避ける

☆冬休み中 食事の時の姿勢を確認して下さい!

普段つい見すごしてしまう所を一度ゆっくり見てあげて下さい!

- 姿勢だけでなく
- 箸の持ち方
- 使い方
- 食器の持ち方など
- 食事のマナー
- について
- ゆっくり
- お家で
- ご指導
- 下さい。

ただしいしせいでおいしくたべよう

- せなかを きりんさんのようにのばす
- おなかとつくえのあいだは、グーのてが1つはいるくらいあける
- あしを ゆかにつける

- ★ 今回のおたよりの参考資料 ★
- ・『ピッコロ12月号』学研
 - ・『ポット12月号』チャイルド
 - ・『健康おたより文例集』学研
 - ・『健康・病気のおたより文例』ひかりのくに

