

# ほけんだより

No. 9



H.26. 1.29

国風第一幼稚園

2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。寒さは、これからが本番だと思うのですが…。目には見えないところで、すこしずつ春は近づいているのでしょうか。

朝は重ね着でモコモコになって登園してくる子どもたちも、日が高くなるにつれ、遊具やボール、縄跳びで体を動かして、元気いっぱい遊んでいます。健康のために、薄着を心掛けて下さい。

早いもので、各クラスでの生活もあと2か月。少し、おにいちやん、おねえちゃんになった子どもたちと共に、毎日大切に過ごしていきたいと思えます。



## かぜをひかない丈夫な体づくりのワンポイントアドバイス

☆この3つが、寒い冬を元気に過ごすポイントだよ☆

### バランスの良い食事

#### 食事

3種類そろっていますか？

主食



タンパク質



野菜



### 十分な睡眠

#### 睡眠

早寝・早起きで、十分な睡眠を取りましょう。休日のお昼寝なども大切です。疲労回復には、睡眠が一番！睡眠不足は、イライラや体温調節の乱れの原因になります。



### 清潔な体

#### 清潔

お風呂に入って一日の疲れと汗を落とし、サッパリしましょう。毎日の入浴と、きれいな下着！皮膚の汚れやあかは、皮膚呼吸の妨げになったり体温の低下を招いたりして、かぜの原因になります。



でも、もしかぜをひいたら？！

## せきやくしゃみときのエチケット ← ※ どちらもご家庭でしっかり

インフルエンザなどのウイルスは、感染している人のせきやくしゃみの飛まつに含まれていて、その飛まつが付着することで感染します。せきやくしゃみの症状がある人は、以下のことに気をつけてウイルスを広げないようにすることが大切です。

★マスクをする。

★せきやくしゃみをするときは、口と鼻をティッシュペーパーで覆う。

★せきやくしゃみをするときは、周りの人から顔をそらせ、肩や腕で口を覆う。



## 歯磨きで虫歯予防

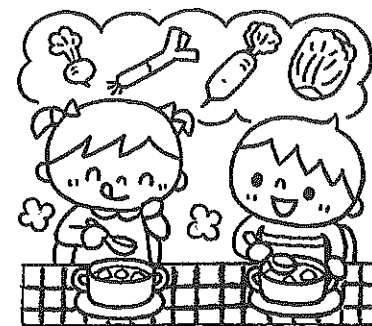
12月～2月の寒い時期、甘いものを食べることが多くなります。寒いからといって歯磨きをさぼったり適当に磨いたりしていると、虫歯の原因になります。虫歯菌の好物を口の中に残さないためにも、しっかり歯を磨きましょう。

## 1・2月のポイント

## 冬野菜をしっかり食べよう

寒くて空気が乾燥する冬は、鼻やのどの粘膜も傷つきやすくなっています。粘膜には、細菌やウイルスが体の中に入るのを防ぐバリアとしての役割があり、粘膜を修復するにはタンパク質のほか、ビタミン類を積極的に補うことが大切です。冬野菜には、これらのビタミンがたくさん含まれていますので、食事に取り入れてしっかり摂取し、風邪に負けない体作りをしましょう。

また、温かいものを食べることで、体がしんから温まります。寒い冬の日の夕食には、野菜たっぷりのスープやシチューはいかがですか。心も体もぽかぽかになりますよ。



## 肥満は生活習慣病の原因になりやすい

肥満とは、脂肪が付きすぎていることです。食物で得られるエネルギーが、運動や日ごらの活動で出ていくエネルギーを上回ったときに、脂肪が付きすぎます。決して体重が標準より重いということではありません。また、小児肥満は治りにくいと言われています。

### 原因として

豊富な食べ物、家族の生活習慣、社会・文化的ストレス、遺伝的因子、胎児のときの因子などがあります。食生活では、動物性タンパク質や脂肪の摂取量によって、かなりの変化があります。

### こんな食べ方をしていませんか？

- 朝食が少ない。
- おやつや夜食が多い。
- 糖分や油が多いものをよく食べる。
- インスタントの食事、スナック菓子をよく食べる。
- よくかまない。
- 早食い、ながら食いをします。

### 気になっているなら生活を見直そう

- 外食、ファーストフードを減らす。
- 砂糖を多くとりすぎない。
- できるだけジュースよりもお茶を飲む。
- おやつは決めた量だけにします。
- よくかんで食べる。
- 食物繊維の多いものを食べる。

※早期成人病になる悪い生活習慣や運動嫌いは、1～5歳ごろに習慣づくと言われていています。子どもの食事の量を減らすのではなく、食べ方を考え、保護者が子どもの健康を守るという自覚をもちましょう。運動も忘れずに取り入れましょう。



## ★ 今回のおたよりの参考資料 ★

- 『ピコロ 2月号』学研
- 『ポット 2月号』チャイルド
- 『健康・病気のおたより文例』ひかりのくに
- 『おたより・おしらせ CD-ROMブック』ひかりのくに

## 「孤食」ってなあに？

孤食とは、1人で、もしくは子どもたちだけで食べる食事のことをいいます。こういった食事は、食欲が落ち、品数も少なくなるため、栄養不足が指摘されています。家族そろっての食卓は、マナーの確認や健康状態のチェック、さらには、コミュニケーション能力の向上にもつながります。毎日が難しくても、週末を利用するなど、できるだけ家族で食卓を囲みたいものですね。

