

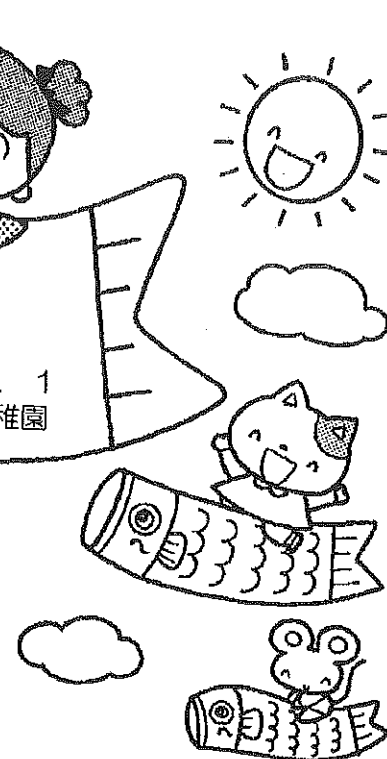


ほけん だより

No. 1
H.26. 5. 1
国風第一幼稚園

新しいお友達を迎えて園生活が始まり、もう1か月が過ぎました。登園時、お母さんとなかなか離れずに泣いていた新入園児も、たくさんの先生やお友達にやっとなれ、明るい笑顔を見せてくれるようになりました。進級児も、ひとつ大きくなった喜びを感じ、落ち着いた日々を過ごしています。

さわやかな風の吹く中でこのぼりが元気に泳ぎ、子どもたちは笑顔いっぱいです。一年間の成長が、楽しみです。



生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

- ①早寝早起きを意識して**
眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみよう。
- ②朝ごはんを食べよう!**
朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。
- ③うんちは清んだかな?**
朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」の意味は?

「いただきます」は、命をいただくという意味や、食べ物への感謝の気持ちなどが込められた言葉です。また、「ごちそうさま」は、料理だけでなく、食卓を整えてくれる家族や、野菜を作ってくれた農家の方々などへの感謝の気持ちを表しています。つまり、「いただきます」は命への感謝、「ごちそうさま」は人への感謝になるのです。

幼児に必要なエネルギー量は?

3~5歳児が1日に必要な推定エネルギー量は、男児1300kcal、女児で1250kcalです。体重1kg当たりで比較すると、エネルギーが大人の約2倍、筋肉を作るたんぱく質は約1.7倍、骨を作るカルシウムは約3倍、鉄も約3倍必要です。より活発になり、運動量も増えるこの時期、主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけることで、成長期に必要な栄養素が確保できます。

『まめ』を食卓に...

「まめに暮らす」というように、日本人ほど「まめ」を食生活に組み込み、健康管理や病気の予防に役だててきた国民はいないでしょう。わが国では「まめ」に「魔滅」(日常生活の中での災いを滅する)とか、「万米」(万の米に匹敵する)の字を当ててきました。

「大豆は畑の肉である」と言われますが、大豆のたんぱく質は、持久力や集中力の面では肉より勝っています。「まめ」を使ったものには、豆腐、納豆、湯葉、みそ、しょうゆなどがあります。どれも私たちの生活に欠かせないものですね。

「大豆」の中でも黒豆は、疲労を取る、腸の働きを整え便秘を防ぐなどの効果があります。「小豆」には、食物繊維に富んでいて肥満を防止し、ダイエット効果がある、などの効果があります。また、以前は身体を身体と書いたように、骨を豊かにするには、豆が必要です。

このように、人の健康にとって、「まめ」は欠かすことのできないものなのです。

①名前の確認! ②上ぐつの確認!

① 入園当初は、生活の流れがわかるまで不安や緊張でいっぱいです。その際、持ち物が無い、自分の物がわからないと、余計に不安が増大。お子さんの持ち物には、必ず、大きく記名をお願いします。

② 上ぐつのポイントや記名が正しい位置にされていない方が沢山います。ワンポイントは、右図のように左右ならべた時くつつくようにつけて下さい。詳細はH.26. 3.24配布「進級に際してお願い」.2014「入園に際してお願い」をご覧ください。左右間違っている子が多いので、正しく靴がはけるよう指導してまいります。ご協力よろしくお願いします。

春先のかぜ

まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいために、かぜをひいてしまう子どもが多くなっています。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲れがたまっているのかもしれない。初めて集団生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったりと過ごしてくださいね。

かぜかな?と思ったら

- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける

熱がなくても、せきや鼻水が出るときは体調が不安定です。安静にして過ごしましょう。

★ 今回のおたよりの参考資料 ★

- ・『おたより・おしらせ CD-ROMブック』ひかりのくに
- ・『健康おたより文例集』学研 ※御父兄の皆様と協力して、お子さんのすこやかな成長を援助し見守ってまいります。
- ・『ピッコロ 2013 4月号』学研
- ・『ポット 2013 4月号』チャイルド 一年間よろしくお願い致します。