

ほけんだより

H.24. 9.26

(vol. 4)

国風第一幼稚園

夏休み明けから、手足口病でお休みされる方が出て、大流行するのかと心配しましたが、現在は、各学年に1名づつ程という状況です。
ひきつづき、手洗いうがいをしっかり行いましょう。

手足口病にご注意を

手のひら、足の裏、口の中に小さな(米粒大)の発疹や水ぼうがができる手足口病。実は、おしりや皮膚の柔らかい所にもできたり、痛みやかゆみを伴い発熱したりすることもある。また、口内炎が悪化して食欲が落ちたり、まれに髄膜炎などの合併症を起したりすることがあるので、注意が必要です。



※ 感染力が強く、免疫がつかないので、以前かかったことがあっても再び感染することもある。



骨を強くして貧血防止にも 今がおいしい! 秋のさけ

世界中で親しまれているさけ。赤身魚と勘違いされがちですが、実は白身魚の仲間、赤い色素には抗酸化作用があります。記憶力や学習能力向上など、成長期の子どもの脳の発達にとっても大切な栄養成分DHAやEPAが豊富なうえ、ビタミンD・B群(B₁・B₂・B₆・B₁₂)も多く含むので、骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。ホイルで包んだ蒸し焼きや、ムニエル、揚げ物、シチュー、粕汁など、栄養素を逃さない調理法がおすすめです。



足に合った靴を履いていますか?

運動会、散歩、園外保育(遠足)など、動くことの多いこの時期、今履いている靴は子どもの足に合っていますか? きつい、ブカブカ、まめができたということはありませんか?

子どもが大人と同じような歩行動作ができるようになるのに、10年近くかかると言われています。足の骨が形成される時期に、足に合わない靴を履かせると、発達を阻害し、変形したり扁平足になったりします。



靴を選ぶとき

- 靴底は足の甲の方向にしなやかに曲がるくらい硬さ、土踏まずの部分は硬く、曲がらないもの。
 - つま先部分が広く、靴の中で指が動くもの。
 - かかとをしっかり支えられるくらい硬いもの。
- ※ 値段やデザインで選びがちですが、子どものためを考えた靴選びをしてください。



10月6日(土)の
本番をお楽しみに!



運動会

子どもたちは運動会に向けて毎日走ったり、ダンスや体操をしたりして楽しんでます。元気に当日を迎えられるよう、汗をかいたらすぐふく、運動後はうがい・手洗いをするなど気をつけてください。また、手足の爪は伸びていないか、汗をふくハンカチやタオルの忘れものはないか、家庭で確認しましょう。

体や脳のエネルギーの源となる朝食は必ず食べ、夜は早く寝るなど規則正しい生活をして、けがなく過ごせるようにしましょう。

毎日決まった時間に朝食を食べよう

体の発達が著しいこの時期、朝食は食べないという習慣がついてしまうと、発達に大きな影響を与えてしまいます。低体温や運動能力、学習能力の低下などに繋がります。

- 人は24時間周期のリズム(サーカディアンリズム)をもっており、朝食を食べることでこのリズムがスタートすると言われています。
- 朝食を食べないと体温が低く、脳の温度も下がったままです。脳の温度が上がらないと、あくびが出たり眠くなったりします。
- 脳はふだん肝臓からブドウ糖を補給しています。肝臓での蓄えは12時間しかなく、朝食を抜くと脳が栄養不足でイライラし、遊びにも集中できません。

今回のおたよりの参考資料

- ★ 『健康、病気のおたより文例』(ひかりのくに)
- ★ 『健康のおたより文例集』(学研) ★ 『ポット 8月号』

薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。
★ 薄着は運動能力の発達を促す!

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

