

# ほけんだより

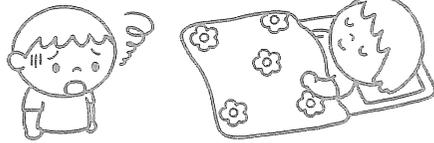
H28. 9. 23

☆ 作成・編集 ☆

国風第一幼稚園  
副園長  
黒田 薫

## 残りやすい夏の疲れ

夏は、暑さのために食欲がなくなったり、なかなか寝つけなかったりすることが多く、体調を崩しやすい時期。夏の疲れをとり、体調を整えるためには「生活リズムの見直し」が大切です。夜、寝るのが遅くなってしまうと、朝はなかなか起きられず悪循環に。もし、就寝が遅くなってしまっても、朝は毎日同じ時間に起きることから始めましょう。よく食べ、よく遊んでよく眠る、という基本的な生活習慣をもう一度見直してみませんか。

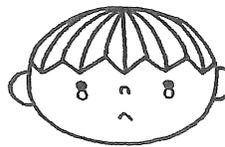


## 10月10日は目の愛護デー

生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ごろと言われます。子どもは視力に異常が生じても、自分で症状を訴えることは難しいこと。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

### こんなときは心配です

- 目を細めて見る ●片目で見ると
- 顔を傾けて見る ●まぶしがると
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている



厳しい残暑が続きますが、園庭の木陰で遊んでいると、時々、爽やかな秋の風が吹いてきて子どもたちを包んでくれます。

夏休み明け、久しぶりの園生活に不安を感じていた子どもも少しづつ落ち着いてきました。

現在は、10月の運動会に向けて、子どもたちも、先生も全員で練習にとりこんでいます。この運動会の行事を通して、元気に活動する子どもたちを見守りながら、強い心、丈夫な体、意欲、仲間意識などが育つことを願っています。

### 炭水化物は、体のエネルギーの源

炭水化物は三大栄養素のひとつで、わたしたちがもっとも多く摂取している栄養素です。消化吸収されて血中で糖となり、体や脳の活動に欠かせないエネルギー源となります。不足すると疲労感が現れ、思考力が低下し集中力が続かなくなります。過剰摂取すると脂肪として体内に蓄積され、肥満の原因となり、生活習慣病のリスクも高くなります。ごはん、パン、麺、いも、果物、砂糖などに多く含まれています。血糖値を急上昇させやすい果物や砂糖はとりすぎないようにしましょう。

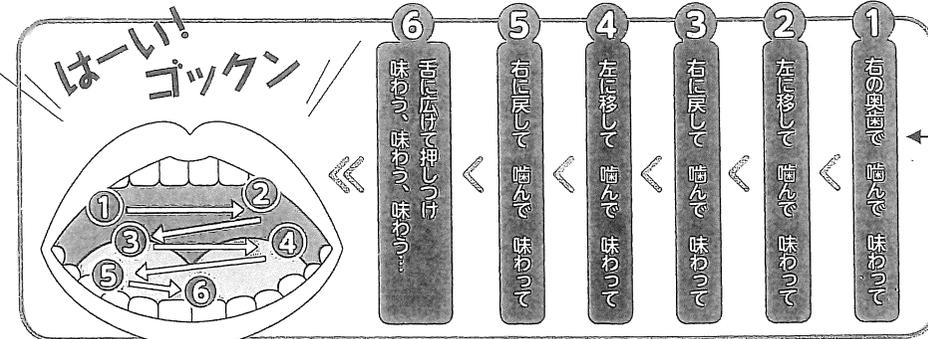
## 靴について

ほけんだより No.1 に「子どもの靴の選び方」でお願いしましたが、夏休み明け、子どもたちの様子を見てみると、足に合わない大きな靴をはいている子が多く、歩いたり走ったりする時に脱げてしまう様子が見られたのが、気になりました。子どもさんの健康の為に、足に合った靴を選んで頂きますようお願い致します。

## 子どもの咀嚼力を支える

近年の研究で、咀嚼などの摂食機能や食行動は、成長とともに自然に獲得されるのではなく、出生後に学習によって獲得されるものである事がわかってきました。体の基礎をつくる乳幼児期には一回一回の食事ですっきりと咀嚼することが大切です。子ども一人ひとりの発達に合わせた支援がとても大切です。

よく噛む習慣を子どもの時に身につける事ができれば、それは一生の宝物！よく噛む事で食べ物の味がよくわかり、おいしさを感じます。「よく噛むとおいしいよ！」を合言葉にしましょう！



出典:「食育ガイド」(内閣府)

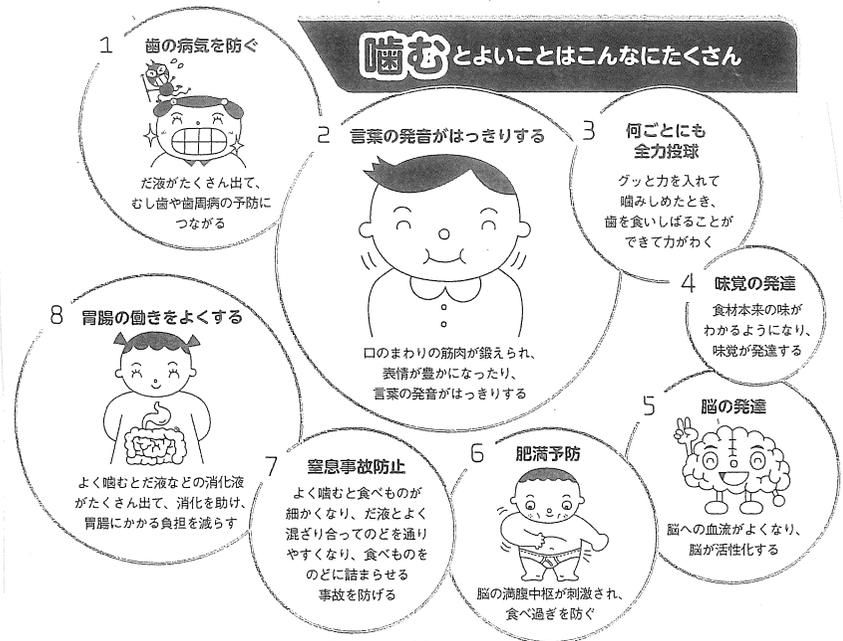
## “よく噛む”習慣を支える3つのポイント

- 子どもの発達段階に応じた食べものを与える**  
1~2歳 「噛む」ことを覚える 例: 軟飯・煮野菜など  
3歳以降 「よく噛む」ことを覚える 例: 肉・根菜など (ごぼう、れんこん、たけのこなどの煮物で、徐々に煮る時間を短くする)
- 共食の場を確保していきことが噛む習慣を育てる**
- 手かみ食は大切な食体験**

噛むことを楽しみましょう!



## 噛むとよいことはこんなにたくさん



★「よく噛む習慣」を身につける方法です。「いつもより5回(10回)多く噛んでごらん。右・左と交互に噛むと舌で味わえておいしくなるよ」とアドバイスしてあげて下さい。親子そろってよく噛んで楽しく食事しましょう!

## こんな声かけをしてみましょう!

- 「いつもより5回(10回)多く噛んでみよう」  
ごはん よく噛むと甘くなる  
さつまいも よく噛むと甘いものがさらに甘くなる  
鶏の唐揚げ よく噛むとおいしく長くとく
- 「30回噛むとどうなるか試してみよう」  
だ液がたくさん出ることや、飲み込みやすくなること、おいしさが味わえることを体験する
- 「今日はこれをよく噛んでみよう」  
就立中の「咀嚼ポイント」を決める

### ★今回のおたより参考資料★

- ・「いただきます ごちそうさま 秋 2016 vol.57」 メイト
- ・「健康おたより文集集」 学研
- ・「ピコロ2016 8月号」 学研
- ・「ポット2016 8、9月号」 チャイルド

※このほけんだよりに関するお問い合わせは国風第一幼稚園まで。  
TEL 524-0592

