



ほけんだより

2015年2月6日発行 保健室

今月の身体測定

※ 変更することもあります

10日 すみれ ぼら ひまわり

12日 ちゅうりっぷ さくら もも(9日)



今月の保健のわらい

清潔習慣を身につける

食事は、よくかんで、しっかり味わって食べる。



寒い日が 続いています。節分、立春と過ぎ、春は、そこまで近づいています。日も 幾分 長くなってきました。日中、陽射しのある所は 暖かく、子ども達も 園庭で 元気に遊んでいます。いっぱい遊んで、しっかり 体力を作りたいです。

朝のマラソンで、転倒する事も少なくなりました。泣いて先生に起こしてもらっていた子どもも、自分で立って走ったり、気づいた友達が、手を貸して一緒に走っている微笑ましい姿も 見かけます。優しい気持ちや 育ち、心も 温まりました。

乳児クラスの給食時間入って、気に入りました

もぐもぐ よくかんでいるかな？

「かむ」ことは 食べ物を 細かくして、消化しやすくする他、色々な良いことがあります。

頭のはたらき

あごを動かすことで 脳を刺激して 頭の働きを助けます

虫歯を予防

よくかむと 唾液が たくさん出て、虫歯や 口の中の病気を予防 してくれます

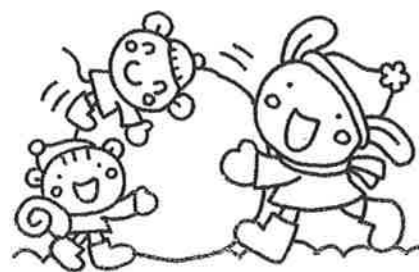
太りにくい

よくかむと、ゆくり時間が かけられます。そうすると 頭から「おはかいはいだよ」という指令が出て 食べすぎを 防いでくれます

幼児クラスでは、苦手な献立の時

少しかんで 汁物やお茶を 流して 飲み込んでいる人や、嫌いな食材を先に食べ、後で好きな物を 食べるような工夫をしている人や 様々です。

乳児さんは、「よくかんで」と言うよりも 横で、口を動かし、かんでいる様子を見せると 自然に動かすようになります。また、介助の口も、たくさん入れないのも コツです。



保健室からのお願い



今、着ている **長袖のサイズ**は、小さくなってませんか？

先日、身体測定の結果、身長も伸びていますが、体重は、幼児で 1.1kg、乳児で 0.8kg 増えていました。(クリスマス、お正月、冬休みがあったから??)

「自分でする!」と、着がえをやりたいけど、腕も肩回りも、ピッタリ。自分で脱げず、周囲の友達が 出来ているのを 横目に、泣いたり、いつまでもそのままだったり... 大きく成長してきているので、週末に、服のサイズ点検と着やすさ(ボタンが 多い、留めにくい)を見てあげてください。
* 取れるタイプのボタンも危ないです

先月の保健室の様子

やはり インフルエンザが 流行し、12名 かかりました。今年は、昨年ほど 園では 流行していませんが、茨木市内、まだまだ、学級閉鎖もあり ます。基本ですが、**手洗い、うがい**で、乗り切りたいと思います。子どもたちにも『ぶくぶく』→『カラカラ』うがいの習慣が 自然につくように、見て 声を かけています。