

ほけんだより



平成29年3月
こでまり保育園
～第12号～

陽射しが暖くなり、日に日に春めいてきました。子どもたちは、毎日戸外遊びやお散歩をのびのびと楽しんでます。さて、いよいよ今年度も残りわずかとなりました。保育園では毎月身体計測を実施していますが、入園当初と比べると改めてこの一年の成長が感じられることと思います。

今年度もほけんだよりを毎月ご覧いただき、ありがとうございました。保護者のみなさまのご理解・ご協力もあり、感染症の大きな広がりも少なかったように思います。来月は子どもたちが楽しみにしている進級、入学を迎えますが、新しい環境に入る前にもう一度生活リズムを見直し、健康管理に気をつけ、元気にスタートを切れるようにしましょう。



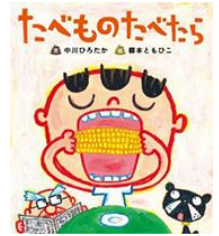
耳をのぞいてみましょう

子どもの耳を観察してみてください。びっくりするほど耳あかが詰まっていることがあります。あまりすぎていると聞こえが悪くなったり、プールに入ると水でふやけて鼓膜を圧迫したり、ときには菌が繁殖して、外耳炎を起こすこともあります。

耳あかが見えていても取りづらいたときは、無理をせず耳鼻科を受診しましょう



いろいろあるよ！
からだのえほん！



子どもの肥満は生活習慣病の原因になりやすい！

子どもの頃の肥満は大人の肥満へつながりやすく、さらに生活習慣病などの原因となってしまいます。体重が標準より重いからということではなく、消費しなかったエネルギーが脂肪として蓄積され、昔に比べて肥満になる子どもが増えているそうです。その背景には「夜型の生活」や「食生活の欧米化」などがあります。

- ・朝食を食べない(きちんと3食食べずにまとめ食いをする)
- ・外食やファーストフードをよく食べる
- ・インスタント食品、スナック菓子が多い
- ・糖分、油分の多い食事をしている
- ・おやつの量が決まっていない、ながら食べをする
- ・よく噛まず、早食いをしている
- ・寝る直前まで食べている



* 子どもは自分で食事を管理することが難しいため、大人がしっかりと管理して見守っていくことが大切です。食事の量を減らす、食べたらいけない、ではなく、食べ方や内容を考え、正しい食習慣を作っていきます。また適度な運動や外あそびをうまく取り入れていくことも大切なことです。