

ほけんだより



令和5年3月
こでまり保育園
～第12号～

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。さて、いよいよ今年度も残りわずかとなりました。たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となり、子ども達の心と体も大きく成長されたことと思います。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。

1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間の振り返りをチェックしてみてください。できなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせずに(何でも)食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎日(朝)、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた



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



肥満のおはなし

子どもの肥満の約70%は成人肥満になると言われています。最近では動物性脂肪の多い食事や、コンビニでいつでもお菓子やジュースが買える環境も原因の一つです。食事の時間以外の間食は控え、適度な運動を行いましょう。

《肥満になるとどのようなことが起こるのでしょうか？》

- 糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病になる危険性が高くなる
- 大人になってから糖尿病にかかるリスクが上がる
- 運動能力を低下させる
- 心臓への負担がかかる
- ひざ・腰への負担がかかる
- 睡眠時無呼吸症候群になる可能性が高まる

《肥満にならないために》

1. ゆっくりよくかんで食べる
2. 朝ご飯は必ず食べる
3. 好き嫌いをなくす
4. おやつを食べ過ぎない
5. 運動をする
6. 生活リズムを崩さない