ほけんだより　１１月

令和５年１１月１日
大津市立堅田保育園

朝夕は寒さが増してきました。朝夕と日中との気温差で体調を崩さないように、衣服で調節をしていきましょう。日中はまだ体を動かして遊ぶと汗をかく日もあります。半袖Ｔシャツ・長袖Ｔシャツ。半袖の肌着、と朝夕の気温の低いとき用にカーディガンなどの羽織るものがあるといいですね。

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くなりますが、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、子どもには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。

１１月はゆり組の視力・聴力検査をします。

初旬から視力検査を２０日から聴力検査を少人数ずつ行います。全員の視力・聴力検査が終了し次第、結果をお知らせします。

＜今月の身体計測＞

１日（水）すみれ組　　８日（水）れんげ組
２日（木）ゆり組　　９日（木）すずらん組
６日（月）たんぽぽ組

すみれ組で食べ物についての保健指導をしました。

たべものは赤・黄・緑の仲間に分けられ、それぞれ役割があることを話しました。たべもののイラストを仲間ごとに分けていき、緑のたべものを食べなかったらどうなるかな？黄のたべものを食べ過ぎたらどうなるかな？と一緒に考えながら話をしました。話が終わった後、たべもののイラストを「これは何色の仲間かな？」と考えながら仲間ごとに分けている姿があったり、給食の時には「緑のたべもの食べたから病気にならない」と話している姿がありました。

よくかんで食べよう

★よく噛んで食べると良いことがたくさんあります★

▶歯の発達
唾液がたくさん出て、虫歯や歯周病の予防につながります。歯並びも良くなります。

▶味覚の発達
食べ物の味や形、固さをよく感じられるようになります。

▶脳の発達
血行が促進され、脳の発達が促されます。

▶消化を助ける
消化酵素が分泌され、消化吸収を促進されます。

▶肥満の防止
満腹感が得られて食べ過ぎを防ぎます。

▶言葉の発達
あごが発達し、表情豊かになり、滑舌も良くなります。