



ほけんだより2月

令和6年 2月 1日
大津市立膳所保育園

旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「氣更来」などがあります。上手に重ね着等で衣服の調整をして、お天気の良い日は外に出て元気いっぱい遊びましょう。空気が乾燥しています。かくれ脱水にならないようにこまめな水分補給も忘れずに行いましょう。



ほけん行事

身体計測（身長、体重）

5日（月）ひまわり組・あやめ組

6日（火）ゆり組

8日（木）たんぽぽ組・れんげ組



後期歯科健診（前期の未受診者のみ）

8日（木）10時～

受診者は個別にお知らせします。



出来るだけ欠席のないようにご協力をお願いします。

食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！

小さい子どもは噛み砕いたり、飲み込んだりする力が十分ではありません。

窒息や誤嚥事故防止のため次のことに注意しましょう。

- ① 硬くて噛み砕く必要のある豆やナッツ類などは5歳以下の子どもには食べさせないようにしましょう。
- ② ミニトマト・ぶどう等の球状のものは4等分する、調理して柔らかくするなどして食べさせましょう。
- ③ 食べている時は姿勢を良くし、食べる事に集中できるようにしましょう。
- ④ 節分の豆まきは個包装されたものを袋ごと使用するなど豆まきの仕方を工夫し、後片付けもしっかり気をつけましょう。

正しく鼻をかめていますか？

鼻がつまっている時、左右の鼻を同時に強くかんでいませんか？

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまふことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることもあります。

鼻をかむときは

- ① ティッシュで片方の鼻を押さえる

- ② 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ

左右交互に何度か繰り返す



*鼻をかんだ後は手洗いか消毒をしましょう。
おうちでも練習してみてくださいね。

3色食品群をバランス良く食べよう

“きょうの給食展示ケース”の横に食育ボードを保健担当で作製しました。そこで1月の身体計測の後にひまわり組あやめ組で食べものについての話をしました。

食べものにはそれぞれの役割があり、三つの仲間に分けられます。

- ・赤→ 血・肉・骨になるもの（からだをつくる）
- ・黄→ 力や熱になるもの（ちからのもとになる）
- ・緑→ 体のリズムを整えるもの（からだをまもる）

どれかひとつの仲間だけをたくさん食べても元気になれません。

「バランス良く食べることが大事ですよ」と話し、給食の献立の中にはどんな食材があるのか食材の色分けを一緒にしてみました。すると、みんなの食べている給食にはバランスよく三つの色の食材が使われていることがわかりました。給食の時間には「これは赤やな」など、どんな食材が入っているか、気にしながら食べる姿がみられています。

バランスのよい食事を、よくかんで味わって食べましょう。



赤色の食品：

肉・魚・たまご・大豆・牛乳など



黄色の食品：

ごはん・パン・いもなど



緑色の食品：野菜・果物など

