



ほけんだより 2がつごう

鳴門教育大学附属幼稚園 保健室

いちねんじゅうでいちばんさむいきせつになりました。ですが、みなさんはまいにちげんきいっぱいおそとであそんでいますね。とってもいいことです。おそとであそぶと、からだのなかのばいきんとたたかうちからがふえます。しっかりあそんで、ばいきんをばりあしましょう！

だけど、おそとであそんだあと、こんなことがおこったらせんせいやおうちのひとにいつてね。



くしゃみ



はなみず・はなづまり



めのかゆみ

かふんしょうかもしれない。はやめにびょういんにいつておくすりをもらいましょう。

保護者の皆様

新型コロナウイルス感染症(オミクロン株)が猛威を振るっています。このほど厚労省から未就学児もマスクをするように言われています。保育時間中もできるだけマスクをするように子どもたちにも促していこうと思っています。また、御家庭でも引き続き、感染症対策をお願いいたします。



こんな中でも、幼稚園では子どもたちが元気いっぱい遊び、成長しています。1月に行った身長・体重測定では、山・川組は、測る前に「〇〇です。お願いします。」、測った後は、「ありがとうございました。」と言えたり、空・月組は、脱いだ後の服をまるでお店の人のようにきれいにたためていたり、星組は、測る前に自分で帳面を忘れずに持って来ることができたり、大きくなったと喜んでいる姿が見えたりとそれぞれの年齢での成長を感じました。



○ 手荒れや肌の乾燥について

最近、「先生、血が出た!」と言って来室してくる子に原因を聞いてみると「知らない間に出てたんよ〜」ということが良くあります。見てみるとだいたい手の甲と指から血が出ています。乾燥によるものだと思います。乾燥しているので、ちょっと段ボールですっただけで切れて血が出る場合があります。また、「先生、かゆい〜!」と言って来室する子もいます。やはり、乾燥によるかゆみで、かゆくてじぶんでかいたあとがみられます。幼稚園では、出血は、けがの時と同じ手当を、かゆいときは冷やしていますが、御家庭で、お子様にあったハンドクリームや保湿剤を塗ってきていただきますよう、お願いします。



○ 時間栄養学って知っていますか?

「何をどれだけ食べたら健康にいいのか。」が従来の栄養学の考え方ですが、その前に「いつ」をつけたのが時間栄養学の考え方です。病気の治療や健康の維持増進に体内時計が重要な関わりをもっていることが分かり、この体内時計の研究を土台につくられたのが、時間栄養学だそうです。例えば、朝にたんぱく質を摂ると筋肉が大きくなりやすいらしいのです。栄養素の吸収は、朝から昼までが良いとされているのでたんぱく質を含めたバランスのとれた朝食をしっかり摂ることが大切です。また、間食をするなら午前10時のおやつがケーキ等脂質が多くても消費されやすいようです。午後3時から4時のおやつも脂肪として蓄えられにくく、逆に午後10時から午前2時は脂肪を蓄えやすいそうです。面白いですね。

~NHK ラジオ第一放送 1月24日(月)~28日(金) 午前5時40分放送 健康ライフより~