

ほうれん草 11月

太陽の子保育園 平成 14 年 1 1 月



風邪を吹き飛ばし元気でファイト

予防対策として、手洗いとうがい、食事、睡眠風邪の予防3原則を守り元気寒い冬を乗り切りたいですね。



全園児
秋の健康診断
11月19日(火)
午後1時より
休まないでね!!

朝晩はぐっと冷えこみます



はおれるものをもって、
出かけてください



かぜにまけない

— バランスのとれた食事 からだをつくる ほうれん草の話 —

体力、抵抗力の栄養はなんといっても食事です。ビタミンの多いものをできるだけ取るように心がけ、風邪にまけない身体づくりをしましょう。

- 今、ほうれん草は一年中いつでも食べられますね。ほんとうはどの季節のものか知っていますか？
- 栄養価が一番高くなるのは冬です。夏にとれたものに比べると、ビタミンCは3~5倍、カロチンは1.5倍くらい多いことがわかっています。ほうれん草のほか、小松菜やチンゲンサイにもビタミンCやカロチン、カルシウムが多く含まれています。
- ビタミンCやカロチンは粘膜を強くし、風邪をひきにくい体をつくれます。冬に青菜をたくさん食べると、風邪をひきにくくなると言われるのはこのためです。

— 手洗い うがい —

風邪は空気感染よりも接触感染が多いようです。手や指から鼻や口を通してウイルスは体の中に入っていきます。40秒間しっかり手を洗うと、80%のウイルスが洗い流せるそうです。爪もバイ菌のすみかになったりけがの原因にもなります。よく見てきりましょう。

— 睡眠 —

早寝 早起きの規則正しい生活が元気の源です。寝る時間が遅い子は、成長ホルモンの出も悪くバイ菌に対する防御作用も弱く風邪をひきやすくなります。日中も元気に走りまわれないと体力もつきません。早寝 早起きで楽しく友だちと遊びましょう。



生活のリズムを守りましょう。

食事は朝・昼・晩

おやつ

歯みがき (毎食後とおやつの時)

お昼寝

- うがいと手あらいをしよう
- すき、きらいしないでたべよう
- よくかんでたべよう
- そとへでてうんどうをしよう
- 夜ふかしをしないようにしよう