



2月ほけんだよ

太陽の子保育園平成25年2月

一年で最も寒い季節になりましたね。でもそんな寒さにも負けず、いつも明るく登園してくる子どもたちに、こちらまで元気をもらっています。

子どもたちのパワーは、しっかりとした体調管理できてこそ生まれるものです。免疫力アップの為に生活リズムを整え、これからも元気よく過ごしていきましょう！



0歳児健康診断
2月22日(金)
12:30~

1月の感染症
インフルエンザ
.....20名
水痘
.....2名
アデノウイルス
.....1名

肥満は生活習慣病の原因になりやすい

肥満とは、脂肪がつきすぎてのことです。食物で得られるエネルギーが、運動や日ごころの活動で出ていくエネルギーを上回ったときに、脂肪がつかます。決して体重が標準より重いということではありません。また、小児肥満は治りにくいと言われています。

原因として

豊富な食べ物、家族の生活習慣、社会・文化的ストレス、遺伝的因子、胎児のときの因子などがあります。食生活では、動物性タンパク質や脂肪の摂取量によって、かなりの変化があります。

こんな食べ方をしていませんか？

- 朝食が少ない。
- おやつや夜食が多い。
- 糖分や油が多いものをよく食べる。
- インスタントの食事、スナック菓子をよく食べる。
- よくかまない。
- 早食い、ながら食いをする。

気になっているなら生活を見直そう

- 外食、ファーストフードを減らす。
- 砂糖を多くとりすぎない。
- できるだけジュースよりもお茶を飲む。
- おやつは決めた量だけにする。
- よくかんで食べる。
- 食物繊維の多いものを食べる。

※早期成人病になる悪い生活習慣や運動量は、1~5歳ごろに習慣づくと言われています。子どもの食事の量を減らすのではなく、食べ方を考え、保護者が子どもの健康を守るという自覚をもちましょう。運動も忘れずに取り入れましょう。



+ 応急手当て SOS ⑩ 切り傷

基本の手当て

- ① 清潔なハンカチやガーゼを当てて、5~10分間強く押さえ、止血する。
→ 傷口が砂や泥などで汚れているときは、水道の流水で洗う。
→ ガラスの細かい破片や古い釘を刺したときは、念のため、病院へ。



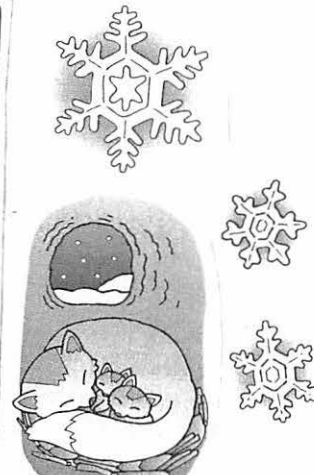
ここがポイント

- ★ 痛みがおさまらないときや、傷口が熱っぽく、腫れてきたときは、必ず病院へ。
→ 傷口から細菌に感染している可能性があります。

まだまだ注意!!

インフルエンザ 感染性胃腸炎

- 手洗い
せっけんとうすいで、ていねいに。
- うがい
こまめなうがいを習慣に。
- 生活リズム
夜ふかしは、抵抗力を弱めます。



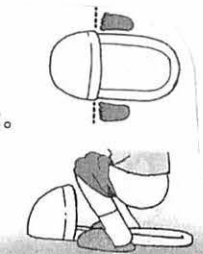
かぜのときは...

しっかり水分補給をしてください

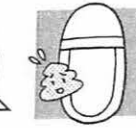


トイレを
じょうずに
つかおう

- ① まるくなっているところの はしに つまさを あわせるよ。
- ② パンツを ひざまで おろして、
- ③ しゃがみます。



うんちが
はみ出た
ときは...



きれいにするから、
せんせいに
おしえてね。

歯磨きで虫歯予防

12月~2月の寒い時期、甘いものを食べることが多くなります。寒いからといって歯磨きをさぼったり適当に磨いたりしていると、虫歯の原因になります。虫歯菌の好物を口の中に残さないためにも、しっかり歯を磨きましょう。

