

太陽の子保育園平成17年11月

澄みきった青空に、赤や黄色に色づきはじめた葉が美しく光る秋ですね。

花より団子 のことわざの通り、柿にみかんそしてお芋と美味しいものが一杯の食欲の秋も嬉しいですね。

子どもたちには、冬に向かっての体力づくりに一番いい季節です。モリモリ食べ、手・足をだして元気いっぱいに遊びましょう。

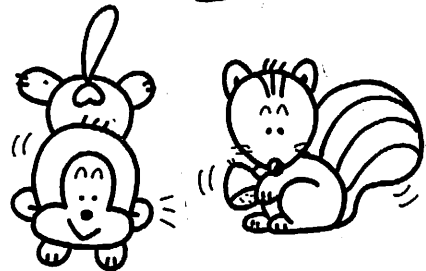
秋の健康診断



11月29日(火)

12:00~

全園児対象

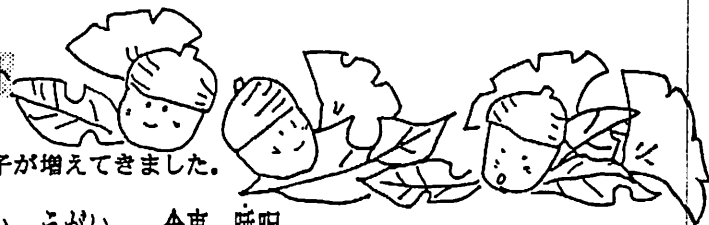


子どもの目の高さ

同じ方に目を向けていても、大人と子どもでは違うものを見ていることがよくあります。目の高さが違うからです。危ないと思って注意したことが伝わらなかつたり、大人の目では気づかない危険があったりするの、そのためです。

ときどき、お子さんと同じ目の高さになってみると、大人の目では気づかなかつた、おもしろいものが見つかるかもしれません。危ないものにも気づくかもしれません。そして、もっといっしょに楽しめる「何か」が見つかるかもしれません。

元気でファイト



木枯らしと共に風邪で休む子が増えてきました。

その予防対策として、**手洗い**と**うがい** **食事** **睡眠** 風邪の予防3原則を守り元気に寒い冬を乗りきりたいですね。

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秒間しっかりと手を洗うと、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。よく見て切りましょう。

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かぜ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 早起きで楽しく友達と遊びましょう。

バランスのとれた食事 ——— かぜにまけない 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。ビタミンの多い物をできるだけ取る様に心がけかぜにまけないからだ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、かぜをひきにくい体を作ります。冬に青菜をたくさん食べると、かぜをひきにくくなると言われるのはこのためです。