

ほけんだより 11月

太陽の子保育園 2024年11月号



木々も色づき、落葉樹の葉っぱも1枚、1枚と落ち、秋の深まりを感じます。子どもにとって、色とりどりの葉っぱは、絶対のお料理の材料でない、お友達とのやり取りがさらに楽しい時間になります。日中の温かい日差し浴び想像が広がる季節ですが、朝晩の冷え込みも厳しくなします。体調に気を付け過ぎましょう。



7420x123+2
59↑ 8 284 26
29 10 232124 22
112 13
14 12 16 17 18 19 20

題字と手書きのイラストは、らいおん組さんにかいてもらいました。

風邪を引いたら 熱が出るのはなぜ?



風邪のウイルスが体の中に入ってくると、脳が体温を上げる指令を出し、熱が出ます。ウイルスが悪さをしているというより、体の防御反応として発熱しているんですね。

病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほうが働きがいいので、発熱したほうがウイルスと

の戦いが有利になるとも言われています。発熱したらしっかり休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援しましょう。

一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が負けてしまうかもしれません。病院を受診し、必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。



「イヤ! イヤ!」は成長の証

ご飯を食べさせようとしたら「イヤ!」、登園しようとしたら「イヤ!」……いわゆるイヤイヤ期に悩んでいるおうちの方も多いかもかもしれません。

イヤイヤ期は1歳半~3歳頃によく見られ、自分なりに「こうしたい!」という自立心が芽生え始めた証。

人の脳は、先に感情を司る部分が発達し、後

から考える・我慢するなど感情を制御する部分(前頭前野)が発達します。つまり、前頭前野が未発達なため感情をうまく制御できず、また言葉を使うのも難しいため、「イヤ!」と表現するしかないのです。

脳の仕組みによるものなので、強く叱ったり、自分を責めたりしなくても大丈夫。落ち着くまで見守ってあげてください。



歯と口の健康にも! 合言葉は「まごわやさしい」

和食の基本となる食材の頭文字をとった「まごわやさしい」。いつもの食事にプラスすれば、歯と口の健康も助けてくれますよ。

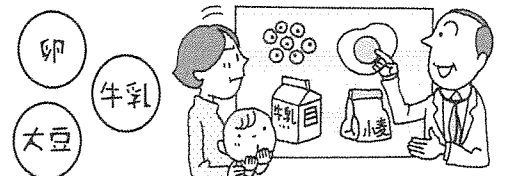
- ま**め・豆製品
マグネシウムで丈夫な歯に
- ご**ま・ナッツ類
抗酸化作用が歯ぐきの健康を助ける
- わ**かめ(海藻類)
歯の再石灰化に必要なカルシウムがたくさん
- や**さい
食物繊維が豊富で噛む回数が増える
- さ**かな
DHAが歯周病を防ぐ
- し**いたけ(きのこ類)
ビタミンDがカルシウムの吸収を助ける
- い**も類
野菜と同じで食物繊維たっぷり



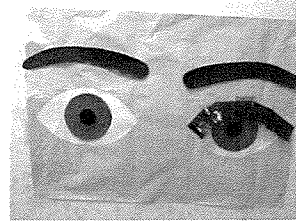
アレルギーには過敏にならずに

最近の食品には、アレルゲンとなる成分が明記されるようになりました。また、飲食店のメニューなどに書かれているのもよく目にします。

いろんなところにたくさん書かれているのですが、過敏になるのは要注意。お子さんにはバランスのよい栄養の摂取が大切なので、気になる症状が出るようなら最寄りの病院で相談し、アレルゲンを特定してもらいましょう。制限するのはそれからです。

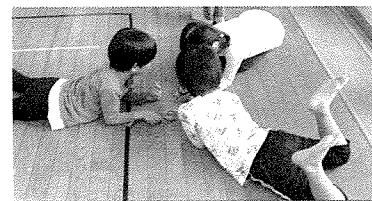


らいおん組さん保健指導~目について~



10月10日の「1010」を横に倒すと眉と目に見えることから、この日は「目の愛護デー」です。それにちなんで、目の保健指導です。

眉毛 虹彩 涙 まつ毛
まぶたの役割を学びました。
虫眼鏡で教室のいろんなものを見て、レンズを実感しました♪



メニュー表の字が大きく見える!



虫眼鏡で遠くを見ると、逆さまになるのはなんでだろう??

