



ほけんだより 11月号

学年別の運動参観や、遠足が終わりましたね。子どもたちの演技、とても素晴らしかったです。又たくさんの笑顔も見ることができよかったです。新型コロナウイルスの影響など、心配していることもたくさんありましたが、無事に行うことができほっとしています。

季節の変わり目は体調を崩しやすいので、規則正しい生活、バランスの良い食事などを心がけ元気に過ごしましょう。

朝ご飯

朝ご飯には…

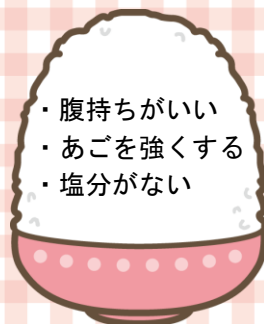
- ・体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- ・脳も活発にしてくれる
- ・体温を上げて体を目覚めさせる
- ・生活のリズムをつくる

などの役割があります。

朝はしっかりご飯を食べてその日1日を元気に過ごしましょう。

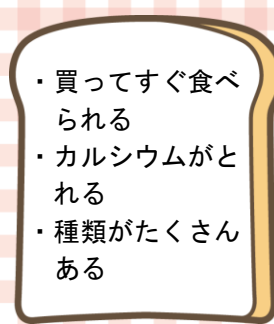


ご飯のよいところ



- ・腹持ちがいい
- ・あごを強くする
- ・塩分がない

パンのよいところ



- ・買ってすぐ食べられる
- ・カルシウムがとれる
- ・種類がたくさんある

ご飯食



ご飯・おにぎり、卵・野菜・魚料理、汁物

メニュー例

パン食

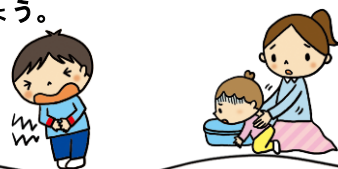


パン、卵・野菜料理、スープ、牛乳、果物

嘔吐下痢症

嘔吐下痢症（おうとげりしょう）は、突然吐き出したり、激しい下痢を1日に何度も繰り返したりします。特に乳幼児がかかりやすく、脱水症状からひきつけを起こすなど、重症化することがあります。激しくぐずる、一日中ぐったりと寝ている、唇や口の中が乾いている、おしっこの量が減っているなどの症状が見られたら、すぐ医師にかかりましょう。

登園前の24時間に嘔吐や下痢があった場合は、お家で様子を見て重症化しないようにしましょう。



お風呂での注意

寒くなってくると熱いお風呂につかりたくなりますが、子どもの皮膚はとてもデリケートです。大人が気持ちよく感じるお湯の温度でも、子どもには熱過ぎることがあります。

又、お湯に長時間浸かると、皮膚の表面の脂が洗い流されて肌が乾燥しやすくなり、かゆみの原因にもなります。38～40℃を目安としたぬるめの温度設定にしましょう。

