



ほけんだより

令和6年12月16日発行
神川幼稚園
No. 10

寒い日がふえてきましたが、子供たちは元気いっぱい戸外で遊んでいます。先月の給食参観はいかがでしたか？好き嫌いなく食べる事や食事のマナー等も引き続き指導をしていきたいと思えます。毎日の水筒の持参のご協力ありがとうございます。外遊び後のうがいや、水分補給などに活用しています。引き続き、園でも手洗い・うがい・消毒・咳エチケット・換気等の感染対策を行っていきます。ご家庭でもよろしく願いいたします。そして睡眠と栄養をしっかりとり、元気に冬休みを迎えましょう。

確かめよう！
自分の一日

朝が一番大事です

もうすぐ冬休み。
規則正しい生活を
送りましょう！

朝食は一日のはじめの大事なスイッチ



ごはんなどの主食には
ブドウ糖が多く含まれてるよ。

私たちの脳は「ブドウ糖」をエネルギー源として使っています。朝起きた時に頭が「ボーッ」としてしまふのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうからです。朝食を食べないと午前中、体は動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳と体を目覚めさせましょう。

「体内リズム」と「生活リズム」

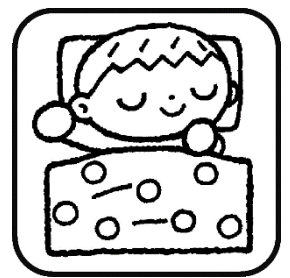
人間の体には、「体内時計」というものがあります。体内時計は光と深く関係があり、太陽が昇っている間は活動的に動けるように、太陽が沈んだら休息しましょうと体内時計が体に働きかけてくれています。これが**体内リズム**です。

「体内リズム」と「生活リズム」のズレをなくすには、
朝食をしっかり取ることがとても大切です

朝日を浴び、朝食をとると、体内時計がリセットされ、一日の「生活リズム」が整います。朝食を食べるためには、夕食の時間も大切です。夕食が遅いと朝ご飯も遅くなり、眠い、お腹がすいていないなどで朝食が食べられないと、悪いリズムができてしまいます。



体や心にとって、快適なリズムを子供のうちにしっかり体で覚えていくことが大切です。そのためにも、朝食をしっかり食べる習慣をつけましょう。



裏面もご覧ください。



伝染性紅斑（りんご病）に注意しましょう



インフルエンザの流行期に入りましたが、伝染性紅斑（りんご病）にも気をつけましょう。

伝染性紅斑（りんご病）は、ヒトパルボウイルス B19 型によって起こる病気で、潜伏期は4～15日といわれています。この病気は両頬に蝶の形の赤い発しんができる特徴があり、このため、俗に「りんご病」「りんごほっぺ病」などと呼ばれています。また、顔の発しんに次いで、手足の伸びる側に網の目状（レース状）の赤い発しんが見られることも特徴です。まれに関節炎、脳症、溶血性貧血などの合併症を引き起こします。症状が見られたら、早めに医療機関を受診しましょう。



- ・咳が出る子は、マスクの着用をお願いします。マスクケース（ジップロック等でよい）があると、食事の際などマスクの置き場所に困らないと思います。
- ・体が成長して、長ズボンの丈が短くなっている子が見られます。調整をお願いします。
- ・車に乗ったら必ずチャイルドシート、シートベルトの着用しましょう。
- ・1学期の健康診断で『治療のおすすめ』をもらった子の中で、まだ受診していない人には冬休み前に再度『治療のおすすめ』を配布します。冬休みなどを使って今年のうちを受診しましょう。



「かみかみサラダを作りたい」という意見がありました。

給食センターの栄養教諭 染野先生にレシピを頂いたので参考にしてみてください。

<かみかみサラダ>

| 材料 | 1人分量 (g) | 材料 | 1人分量 (g) |
|------|----------|------|----------|
| だいこん | 40 | しょうゆ | 22 |
| にんじん | 13 | ごま油 | 0.3 |
| きゅうり | 40 | 食塩 | 0.1 |
| ゆで塩 | 1 | 三温糖 | 1.3 |
| さきいか | 6 | 穀物酢 | 4 |
| いりごま | 1 | | |

<作り方>

- ① さきいかは、2cmくらいに手切りする。
- ② フライパンで、さきいかとごまを乾煎りしてから、調味料を入れ煮立たせる。
- ③ 煮汁と一緒にさきいかをボールに取り出し、冷凍室で冷やす。
- ④ 野菜を千切りし、さっと茹でる。
- ⑤ 野菜とさきいか冷えたら、和えて完成。