

ほけんだより 2月

令和5年年2月3日
せいしん 幼稚園
第二せいしん幼稚園

2月4日は立春、暦の上ではもう春です。とは言ってもまだまだ寒い日が続きます。新型コロナやインフルエンザ、かぜのウイルスは油断大敵、そろそろ花粉も飛び始めます。まだまだ気を緩めず、規則正しい生活を心がけましょう。早目の休養や食事のバランスにも気をつけ、免疫力アップで元気に過ごしましょう。

2月の保健目標

「バランスの良い食事について考えよう」



幼児に必要なエネルギーの量は？

厚生労働省が定める「食事摂取基準」では1日当たりの推定エネルギー必要量を男子1300Kcal 女子1250Kcal、としています。
生涯の健康の基礎となると同時に消化機能が未発達なこの時期は消化が良く、バランスのとれた質の良い食事、エネルギーをしっかり摂りましょう。

知っておきたい栄養素

体の発育が著しい幼児期に、特に必要な栄養素の種類と働きを紹介します。

- ◇エネルギーの素となる栄養素 (三大栄養素)
 - ・たんぱく質…体を作り、体の機能を守る。免疫力を上げる。
 - ・脂肪……………ホルモンや細胞膜などの成分となる。体温を維持して、内臓を衝撃から守る。
 - ・炭水化物……糖質と食物繊維から成る。糖質は即効性があり、生命活動を支えるエネルギー源。食物繊維は腸内環境を整える。
- ◇体の調子を整える栄養素
 - ・ビタミン……代謝を促し、体の活動を正常に保つ。
 - ・ミネラル……骨やホルモンなどの構成成分となり、神経、筋肉の働きなどを調整する。

1月の感染症発生状況 (登園届等による)

ひよこ組：突発性発疹 2名	きりん組 新型コロナ感染症 4名
インフルエンザ 1名	インフルエンザ 7名
うさぎ組：新型コロナ感染症 3名	(1名コロナと重複)
インフルエンザ 1名	らいおん組 新型コロナ感染症 1名
(コロナと重複)	インフルエンザ 2名
らっこ組：新型コロナ感染症 4	くじら組 新型コロナ感染症 2名
くま組：新型コロナ感染症 3名	インフルエンザ 1名
	いるか組 インフルエンザ 5名

2月の保健行事

2月21日(火) 乳児健診
(0・1・2歳児クラス)



保健室からひとこと

インフルエンザが流行しています。手洗い・うがいをして感染予防に努めてください。風邪の症状がある場合は、早い目の受診をお願いします。かかった場合は、ホームページの保護者ページの「登園のめやす」を参考にして、登園をお願いします。

プライベートゾーンを大切にしましょう

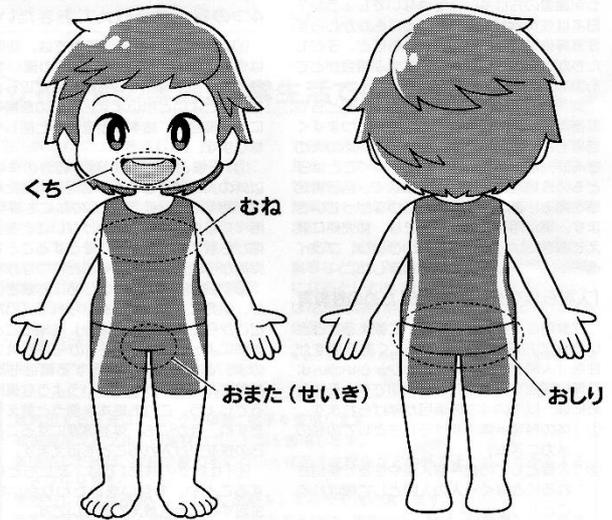
玄関のポスターも見てね♪

お子さんにお話をする時にご活用くださいね

プライベートゾーンは、自分だけの大切な場所です。体のどこなのか、どうして大切にしなければならないのかを、普段からお子さんに教えておきましょう。

また、「プライベートゾーン」という言葉を、幼児期からお子さんが知っておくことも大切です。

プライベートゾーンって からだの どこ？



・からだの たいせつな ばしょを プライベートゾーンと いうよ。
・プライベートゾーンは みずぎで かくれる ところと くちだよ。

プライベートゾーンを守るための約束



自分の心と体を守るためには、プライベートゾーンを人に見せたり、触らせたりしないことが大切です。また、人のプライベートゾーンを勝手に見たり、触ったりしないことです。自分を守るための大切な約束ですから、子どもたちにしっかり教えておきましょう。



風呂に入った時は、自分でやさしく洗って、清潔にしておくことを習慣づけさせましょう。



人に触られそうになったり、人が触らせようとしたりしてきたら、「やめて」というようにお子さんに話しておきます。また、そんなことがあった時は、すぐにおとなに知らせるように教えておきましょう。