

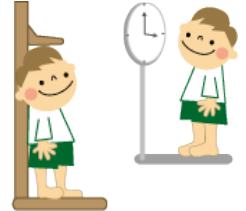


# ほけんだより

2020年6月1日  
関東学院六浦こども園

新型コロナウイルスの流行により、一段と健康管理に気を配っていらっしゃると思います。皆さんが、手洗い、うがい、咳エチケットなどを励行してくださっていることで、コロナウイルス以外の感染症も予防できています。ご協力いただき、本当にありがとうございます。

自粛により外出がままならず、また在宅勤務となった保護者の方も多く、子どもだけでなく大人もストレスを抱えています。我慢しているのは自分だけではない、我慢することは当然と思いつ過ぎず、ときには思いを外に出すことも必要ではないでしょうか？ストレスに対する考え方、対処方法はそれぞれです。ストレスを抱え込まず、発散させる方法として、『想定内の範囲を広げてみる』、『趣味などでリフレッシュ』、『好きな飲み物や食べ物を摂りリラックスする』などしてみるのもいいかもしれませんね。私は、楽しみの一つとして、家庭菜園でブロッコリー、青ネギ、ゴーヤの栽培に挑戦しています。毎日生長する姿に生きる力を感ずります。初めて育てている野菜の栽培は、子育てと同様でわからないことばかりで、収穫時期がわからず、恐るおそる収穫しています。保護者の皆さんは、小さなお子さんを育てながら大変であると思いますが、今できる中での楽しみが一つでも見つけられますように願っています。



さて、5月下旬以降に行う予定の身体測定（新入園の0～2歳児以外）は、コロナウイルスの影響が落ち着き次第、順次行ってまいります。また、尿検査（幼児のみ）は秋に実施する予定です。内科健診は、以下の日程に変更になりました。詳しいクラス分けは後日お知らせします。

## 内科健診 【園医：檜佐香織先生】

6月24日（水） 9：30～ クラス：0～2歳児クラス、年少児クラス

7月22日（水） 9：30～ クラス：年中、年長児クラス



檜佐先生は、神奈川県立こども医療センターなどにお勤めされた後、現在こどもクリニックを開業されている二人のお子さんのお母さんです。

体のことで気になることがありましたら、健診前日までに担任へお知らせください。また、衣類への記名がされているか、ご確認ください。当日は、髪の毛の長いお子さんは、束ねてください。

## 虫除け対策

本園の虫除け対策として、無添加の蚊取り線香とイカリジン含有している右記のスプレーを使用しています。虫除けスプレーをお試しになりたい方は、担任までお声かけください。こども園では、汗をかいた後や水遊びの後などに使用してまいります。登園前に、ご家庭で虫除けスプレーをするなどしていただくようお願いいたします。

なお誤嚥予防のため、虫除けリングや虫除けパッチ、虫刺されパッチはご遠慮いただいております。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。



## 健康に過ごそう！

健康に過ごすには、生活リズムを整えること、ご飯とみそ汁をベースとした粗食を心がけること、日中は身体を動かす、良質な睡眠をとることです。

家族みんなの心がふれあい、味わいのある食事ができるポイントを裏面に掲載いたしますので参考になさってください。もし、あてはまる項目が少ない方は、これを機会に食生活を見直してみてくださいね。なお、様々な理由によりできないこともあると思います。できることからまず一つ、心がけていただくと嬉しいです。お子さんだけでなく、保護者の皆さんにとっても、心身ともに健康でありますよう心よりお祈りしています。

## (1) お子さんの食べ方をチェックしてみよう！

- 「いただきます」をしてから、食事を始めていますか？ 【感謝の気持ちを忘れずに】
- 満足した表情（楽しそう、嬉しそうに）で食べていますか？
- よく噛んで食べていますか？ 【2〜3回以内に噛んで飲み込んでいる時は、食形態の見直しをお勧めします】
- 落ち着いて食べていますか？ 【食卓には食べ物以外置かず、テレビなどの音を極力避けると良いです】
- 食事やおやつを決まった時間に食べていますか？ 【食間を2時間以上空けると空腹感を感じます】
- 家族と関わりを持って食べていますか？  
【食べ始めは子どもの目の前で食べることを心がけ、席を立つときは緩やかな動きとし、可能な限り会話を続けましょう】
- 概ね1歳半を過ぎてから、食具を使って食べることができていますか？  
【適切な食器や食具を選ぶことは大切です。早期に箸をあたえることは、かきこみ棒になってしまうこともあります】
- 食事が終わったら、「ごちそうさま」をしていますか？ 【感謝の気持ちを忘れずに】

## (2) 食欲や健康づくりに繋がるお子さんの生活をチェックしてみよう！

- 21時までには寝るようにしていますか？ 【20時台就寝、6時台起床の10時間睡眠を目指しましょう】
- 朝、登園前にウンチをしていますか？  
【すっきりした状態で登園すると、遊びに集中でき、体力向上、将来的に学力向上が望めます】
- 歩いて通園やおつかい、散歩ができていますか？  
【歩くとき四季の移ろいを五感で感じとることができ、情緒の安定に繋がります】
- 体を動かす運動遊びをして、汗をかいていますか？ 【自律神経の発達に繋がります】
- 戸外で遊んでいますか？ 【自粛期間は、密集しているところを避けましょう】
- 友達と一緒に遊んでいますか？  
【社会性に繋がります。自粛期間は、密閉した空間や密集したところ、密接な関わりは控えましょう】
- 体を動かすお手伝いができていますか？  
【朝食が進まない時は、ちょっとしたお手伝い（食器を運ぶ、食卓を拭くなど）を頼んでみると良いですよ】
- 夜は、お風呂に入ってゆったりできていますか？  
【暑くなるとシャワーで済ませることが増えてますが、ときには湯船に浸かり、身体の芯から温めましょう】

## (3) 保護者の方の自己点検もしてみよう！

- 味のついていないご飯やパンの主食（食事の中心：炭水化物を多く含み、エネルギー源になるもの）はありますか？
- 魚や肉、卵、大豆製品などを主材料にした主菜（主なおかずのこと：タンパク質や脂質を多く含むもの）はありますか？
- 野菜や芋、海藻などを主に使った副菜（カルシウムやビタミン、食物繊維などを多く含み、食事全体の味や色どりを豊かにするもの）はありますか？
- 薄味にして素材の味を大事にしていますか？  
【濃い味に慣れると、肥満や生活習慣病の原因になることもあります】
- 様々な食材を取り入れていますか？ 【便秘予防、生活習慣病予防になります】
- 子どもの発育や体調に合わせて、食事の種類や量、食材の大きさや固さを工夫していますか？  
【工夫することで、噛まないで飲み込むことや、消化不良を予防できます】
- お子さんの自分で食べようとする意欲を大切にしていますか？  
【食欲があることは素晴らしい事。手づかみ食べから少しずつ発達に合わせた食器と食具が使えるようにしましょう】
- 食事について、家族や身近な人と話をして、良いアイデアを参考にしていますか？