

こどもすこやか便り

2012.12.25 第5号

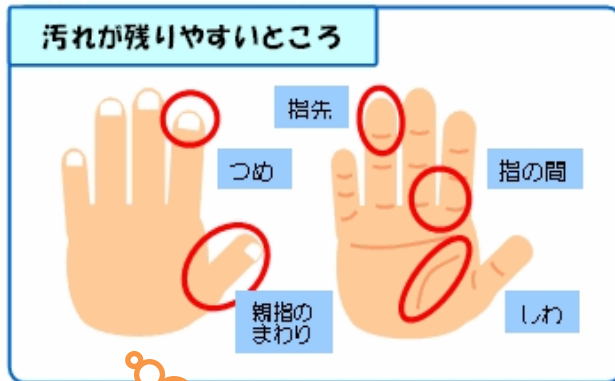
すこやかプロジェクト

～感染症を予防しよう～

○手洗い・うがいの意味

てあらい・・・見えないバイキンがついています。
たべものをつかんだ手にバイキンが付いていると、食べ物と一緒に体に入ってしまう。だから、手を洗います。

うがい・・・口や鼻から吸い込んだ、空気中のバイキンがのどの奥についています。うがいをすることで、バイキンをあらい流すことができます。



せっけんはアルカリ性です（例外もあり）。
バイキンはアルカリ性に弱いのです。
だから、せっけんであらいます。

「おー」といいながら
するとおくまでながせます

○栄養・休養

バランスのよい食事をとる・適度に体を動かす・早く寝て体を休める

○人混みをなるべく避ける

人が多いところはバイキンの種類も多くなります。感染力のつよいウイルスに近づかないようにすることも大切です。

○薄着と厚着の調節

室内は暖房が入っています。戸外と同じ厚着では汗をかき、冷えて風邪をひく原因になります。衣服の調節を上手にしましょう。

～冬休みの生活について～

生活面

- ☆ はやね・はやおき・あさごはんのリズムを大切に。
- ☆ 適度に外に出て体を動かしましょう。
- ☆ 家族の一員としてお手伝いをしましょう。
(おうちの方は、たくさん認めてあげましょう。)
- ☆ 体調を崩さないよう、食べすぎに注意しましょう。



安全面

- ☆ 人混みでは、必ず手をつなぎましょう。
- ☆ 交通事故には十分注意しましょう。
- ☆ 知らない人には付いていきません。
- ☆ 食べながら歩きません。
(のどに詰まったり、棒がのどに刺さる等の事故に注意しましょう)。

お正月は、楽しいお出かけも多くなるかと思います。
安全に十分注意して、楽しい冬休みをお過ごしください。

何か急な連絡などありましたらお電話ください

第一幼稚園 096-344-6465



お知らせ

9月には“熊本市地域食育アンケート”のご協力ありがとうございました。
朝食に関して、保護者の方が工夫されている点、困っている点などを地域食育チームで知ることができました。

今年度集計した結果をもとに、来年度はタイムリーな情報をお届けできるよう計画しています。

～アンケートにあがった朝食の工夫をいくつかご紹介いたします～

- ・親が楽しく作り、大切さを話す
- ・料理の手伝いをしてもらう
- ・こども自身でおにぎりをつくる
- ・夕食の時間を早くする