



# ほけんだより 12月号



令和5年12月1日  
上滝こども園

今年のカレンダーも最後の1枚になり、子どもたちの大好きなクリスマスがやってきます。楽しいイベントが多い季節ですが、同時に様々な感染症が流行る季節でもあります。

ご家庭でも引き続き感染対策を取っていただき、楽しい年末年始をお過ごしいただければと思います。

今月の保健指導では、早寝・早起き・朝ごはんを予定しております。子どもたちと一緒に、規則正しい生活について楽しくお勉強できればと思います。

## ウイルス対策には手洗いが基本

手に付いたウイルスを100万個とする

「30秒のもみ洗い+流水すすぎ」でウイルスは数百個、「10秒のもみ洗い+流水すすぎ」を2回繰り返すと、なんと数個程度まで減ります。



## うがいも一緒に！

① まず、ブクブクうがい

【お口のバイ菌を一度吐き出す】

②次に上を向いてガラガラうがい

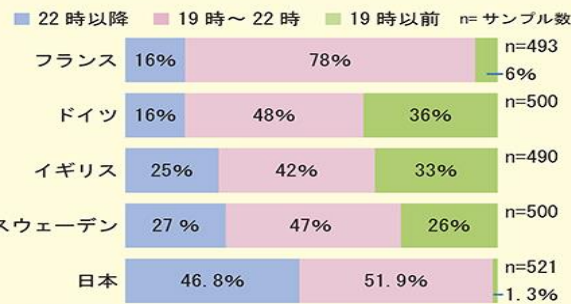
【魔法(まほう)の掛け声】



## 睡眠時間

社会全体が夜更かし型になっている日本の子どもは、世界から見て睡眠不足だと言われています。忙しい毎日ですが、睡眠時間の確保に工夫をお願いします。

### ●子どもの就寝時間の国際比較



\*P&G Pampers.comによる調査より(2004年 対象0～36か月の子ども)  
\*\*バンパース赤ちゃん研究所調べ(2004年 対象0～48か月の子ども)

## 睡眠の量も質も大事です！

夕食はできれば朝や休日に準備。時には手抜きでも。なるべく午後8時、遅くとも9時には就寝しましょう。

強い光は睡眠と覚醒のリズムを乱します。就寝前の時間帯は、テレビやスマホの光を浴びないで。

就学が近づいたら、学校のリズムに合わせていきましょう。

## 食事の量

離乳食が終わると、何をどれくらい食べればいいのか不安になるかもしれません。おおよその必要カロリーを知って、バランスよく栄養をとりましょう。

### 1日に必要なカロリーは？

1日に必要なカロリーは、体格や運動量によってちがいます。成人女性(身体活動レベル:ふつう)の1日の必要カロリーは2050kcalなので、1～2歳ならお母さんの約半分、3～5歳は半分強というのが食事量の目安になります。

### ●幼児の1日のエネルギー必要量 約半分

	女の子	男の子
1～2歳	900kcal	950kcal
3～5歳	1250kcal	1300kcal
6～7歳	1450kcal	1550kcal

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準」より)



### ●1食の目安

	1～2歳	3～5歳
ごはん	子ども茶碗1杯	子ども茶碗1杯強
主菜	鮭切り身1/3	鮭切り身1/2
副菜	野菜・果物・乳製品など、	
汁物	量よりも栄養バランスが大切です。	

### 不足しがちな栄養素は？

授乳が終わると、健康な骨や体をつくるのに欠かせない鉄分やカルシウムが不足しがちになります。バランスよく栄養をとるため、楽しい会話や料理のお手伝いをしてもらいながら、さまざまな食材にトライしてみてください。