

ほけんだより

令和4年10月3日 西保育所



10月
October



夏の暑さも和らぎ過ごしやすい季節になってきましたが、朝夕と昼間の温度差が出てきました。季節の変わり目、体調を崩しやすい時期でもあります。咳や鼻水等の症状が少しずつ増えてきているので体調管理、気をつけましょう。



食欲の秋だよ！ 秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物を色々食べて、カゼを引きにくい体づくりをしましょう。

◎免疫力を高めよう

風邪やウイルスによる感染症が流行しやすい季節になります。ビタミンが豊富なほうれん草や柑橘類、ポリフェノールが含まれているリンゴや大豆、ゴマ等、抗酸化作用のある食材は、ウイルスなどの外敵から身を守る役割があります。手洗い、うがいをしっかりとすることはもちろん、食事で体の免疫力を高める工夫もしていきましょう。



菜園に植えたゴーヤ・きゅうり・オクラが生長し実が生り、少しずつ収穫しています。子ども達は大きくなる様子を嬉しそうに観察して水かけも行っていきます。



今度は、何の野菜を植えようか考え中(*^-^*)
子ども達と苗や種を植え、生長・収穫を楽しみにしたいと思います。
たくさん食べて、大きくなあ〜れ(〇)ノ

子どもはどれくらい食べればいい？

子どもが一日に必要なエネルギーは……

成人女性(30～49歳)が一日に必要なエネルギー量は、2050kcalですが、1～2歳は約900kcal、3～5歳は約1300kcalです。つまり1～2歳はお母さんの約半分、3～5歳は半分強というのが量の目安になります。

※母親は授乳が終わると、鉄分やカルシウムが不足しがちになります。意識して取り入れるようにしてください。

一日に必要なエネルギー量

	女の子	男の子
1～2歳	900kcal	950kcal
3～5歳	1250kcal	1300kcal

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より)

※一日に必要なエネルギー量は、体格や運動量によって異なります。



主食、主菜、副菜のほか、果物・乳製品などもバランスよくとるようにしたいですね

楽しいあそびが体と心を発達させる

【発達の見極め】

運動機能の発達について

子どもたちは日々、全身を使ってさまざまなチャレンジを続ける中で、運動機能や手指の機能、そして社会性などを発達させていきます。安全にしっかりと、気を配りながら、「危ない!」「ダメ!」と、子どもの挑戦を制止しすぎないことが大切です。
また、子どもの発達には個人差があります。〇歳なのにこれができる・できない、ということに着目しすぎないことも大事です。

0歳	寝返り～おすわり～はいはい～つかまり立ち～伝い歩き
1歳	歩き始める
2歳	走るようになる
3歳	ぶらんこ、三輪車、ボールあそびなどをできるようになる
4歳	友達とあそんだり、遊具を使ったあそびを楽しんだりする
5歳	おにごっこ、かくれんぼなど、集団であそぶようになる

10月10日は、目の愛護デー

生まれた時は明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳頃と言われています。子どもは、視力に異常が生じて、自分で症状を訴えることは難しいこと。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

こんな時は心配です

- ・目を細めている
- ・片目で見る ・まぶしがる
- ・顔を傾けてみる
- ・いつも涙ぐんでいる
- ・まぶたが下がっている

