ほけんだより　ぬくもり

令和５年２月
埼玉大学教育学部附属幼稚園　保健室

１月中は、天気予報で「関東地方にも積雪のおそれがあります」という言葉をよく聞きました。さいたま市にはまだ積雪はありませんが、気温が低い日が続いています。朝は氷点下の日もありますが、そのおかげで園庭には霜柱ができていたり、自然観察園のビオトープに氷が張っていたり。子どもたちはそのような自然の変化を楽しんでいます。

寒い中でも、園庭のこぶしにはつぼみが見られ、自然観察園の桜も芽吹きの準備をしています。温かくして、春が来るのを待ちましょう。

子どもの成長に必要な３大要素「食事」「睡眠」「運動」

「食事」

さいたま市では、３～５歳の１日分のエネルギー摂取量として、
１２５０～１３００kcal
を目安としています。

主食（ごはん・パン・麺）
副菜（野菜・きのこ・いも・海藻）
主菜（肉・魚・卵・大豆料理）
牛乳・乳製品
果物

をバランスよくとるようにしましょう。

「睡眠」

睡眠は子どもの健やかな成長のためにとても大切な営みです。
睡眠には、

- **体の疲れをとる**
- **脳を休ませる**
- **免疫力を高める**
- **体の調節や成長に必要な各種ホルモンを分泌する**

といった役割があります。
「早起き・早寝」を心がけましょう。

「運動」

身体を動かすこと

- **骨に刺激を与えて成長を促す**
- **骨や体の成長に欠かせない成長ホルモンの分泌を促す**
- **心肺機能の発達を促す**

といった影響があります。
散歩やお手伝いも含め、１日６０分は運動するようにしましょう。

ごはんとおかずのお弁当

幼稚園ではごはんとおかずのお弁当を準備してもらい、お昼に食べます。お米を主食とする日本食は、ごはんとおかずをいっしょに食べることで、そのどちらもがよりおいしく味わえる、「口中調味」という食習慣を生み出してきました。ごはんが口の中にある間におかずをいれて、口の中で味を調整するという日本食独特の食べ方です。食事の始めに汁物（幼稚園では冷ましたお湯）でのどを潤し、胃液の分泌を促します。そして、ごはん、おかずと箸を進めていきます。このように、順番に味わってこそおいしい和食の食べ方を食習慣として身に付けていけるようにしたいですね。

また、幼児期に経験する味や食感が、将来の食の好みを決めると言われます。これは、味覚のセンサーである「味蕾」が成人よりも幼児の方が多いためです。味を敏感に感じる子どもの頃には、味覚の発達につながる食の経験が大切です。濃い味や脂の味に慣れてしまうと、その味がおいしさの基準となります。

例えば、食べ物の味を味蕾に届ける唾液がたくさん出るようにするために、よく噛んで食べることを促したり、噛み応えのある素材を使ったおかずにしたり、素材の味やうま味を感じられるように薄味にしたり、だしを使って調理したりしてみてはいかがでしょうか。

〈お弁当についてお願い〉

・お菓子類（クリームやチョコレートがついたものや、焼き菓子など）は入れないようにしてください。
・旬の果物がおうちにあれば入れていただいても構いませんが、必ず入れなければならないものではありません。量を調節していただきますようお願いします。

今年の花粉は昨年の２倍

2023 年春の花粉飛散について、関東地方では飛散開始が２月の上旬、飛散量は昨年の２倍で「非常に多い」と予想されています。

花粉の飛散量は前年夏の気象条件が大きく影響します。気温が高く、日照時間が多く、雨の少ない夏は花芽が多く形成され、翌春の飛散量が多くなるといわれています。

飛散のピークは、「スギ」は３月、「ヒノキ」は４月と予想されています。そろそろ花粉症対策を始めましょう。

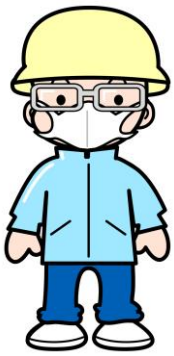
外に出るときは・・・

マスク

花粉を吸い込む量が 3 分の 1 から 6 分の 1 に！

スベスベした服

ポリエステルなどがおすすめ。



ぼうし

つば付き帽子で、顔と髪につく花粉を減らす。

めがね･ゴーグル

目に入る花粉が最大で 2 分の 1 に！

家に帰ったら・・・

家に入る前に落とす

家の中に花粉を持ち込まないようにする。

うがい

のどに流れた花粉を取り除く。

顔を洗う

目や鼻の周りは特に丁寧に洗う。