

ほけんだより

ぬくもり



埼玉大学マスコットキャラクター
メリンちゃん

令和8年9月

埼玉大学教育学部附属幼稚園

2学期が始まりました。久しぶりの登園で、体も心も疲れと思います。十分な睡眠で休めるよう、夜はスクリーンタイム(テレビ・スマホ・タブレット等)を減らすことで、スムーズに入眠できるようにしましょう。

お弁当の食中毒予防

まだ暑さが続きそうなので、食中毒にも気を付け、安全にお弁当を味わえたらと思います。

食中毒予防のポイントは… **食材** ・ **水分** ・ **温度**

食材は中心まで火を通す

- ・肉や魚はしっかり火を通し、卵料理も、半熟ではなく、固まるまで火を通すようにします。

水分はできるだけ避ける

- ・水分も菌の繁殖に影響します。おかずはできるだけ水分が残らないようにします。
- ・生の野菜はできるだけ入れないようにします。

ご飯とおかずの温度が下がってから蓋を閉める

- ・30℃～40℃になると特に、菌が繁殖しやすくなります。お弁当に熱がこもらないように、食材が冷めてから詰めて、蓋を閉めるようにします。



9月の保健予定

視力・聴力検査について

1組を対象に視力と聴力の検査を行います。視力は両目で測定します。2・3組の方も、目を細めて遠くを見ているなど、気になることがありましたら、一緒に測定ができますので、養護教諭までお知らせください。

★7月に行ったすこやか親子で、後日いただいた質問を中司先生に答えていただきました。★
その中のひとつのQ&Aを紹介いたします。

Q 幼稚園から降園後、疲れているのかこどもが甘いものを欲しがります。

どのように調整したらよいでしょうか。

A 甘いものを特に欲しがるといふようでしたら、お腹が空いているというよりは甘い味を求めている(いわゆる病みつき)のかと思います。ここは、ストレートに「甘いものって摂りすぎると体に良くないんだって」と伝え、「だからチョコレートは2粒までね、代わりにおやつに〇〇を用意したよ」というように、食べても良い、だけどコントロールしなくてはいけないということを覚えるようにできたらいいですね。お菓子の甘さの代わりには、果物や果汁100%のアイス、ヨーグルト+果物だけのジャムなどがおすすめです。代わりは食べ物でなくても、遊びでも満たされ場合もあります。我が子の場合は、泡風呂や絵本の読み聞かせ、マッサージごっこなどが気を逸らすのに有効でした。

