

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

都内を中心にインフルエンザの流行が始まっているようです。さいたま市でも、インフルエンザの患者数が増加傾向にあるそうです。手洗いうがいを意識して、お過ごしください。

「外遊び」の効果

こどもの長時間のタブレットやスマホなどのデジタル視聴が、近視、睡眠不足、脳にマイナスの影響を及ぼすことが多く言われています。ある研究で、よく外遊びをしていると、その影響が少し和らぐという結果が出たそうです。その研究での「外遊び」とは、「外で走り回ったりする遊び」だけでなく、「1日に30分以上、外気にふれて息が多少弾む程度の活動」とされており、外を歩くことも含まれるそうです。デジタル視聴を「ゼロにする」というのには難しさがあると思います。デジタル機器とうまく付き合いながら、外遊びに意識を向けてみてください。



丈夫な骨を作るための栄養素

10月8日は「運動器の健康・骨と関節の日」と言われています。丈夫な骨を作るために大切な栄養素を紹介します。

【カルシウム】

骨の主成分。
血液中のカルシウム濃度が下がると、
骨から溶け出してしまうので、
食事ですっかり補給することが大切。

《多く含まれる食べ物》
牛乳・乳製品、小魚、
小松菜、ひじきなど

【たんぱく質】

骨の土台となる
コラーゲンなどの材料になる。

《多く含まれる食べ物》
肉、魚、牛乳・乳製品、卵、大豆製品など

【ビタミンD】

腸でカルシウムの吸収を助ける。
日光を浴びると体内で生成されるため、
外で適度に運動するのもよい。

《多く含まれる食べ物》
サケやサンマなどの魚、卵黄、
キクラゲ、シイタケなど

【ビタミンK】

カルシウムが骨に沈着するのを
サポートしてくれる。

《多く含まれる食べ物》
納豆、小松菜、ブロッコリー、キャベツなど

