

健康な心身を保つためには、1日3食、しっかり食べることが大切です。

「食べることは、生きること」私たち人間は、教えられなくても食べることを、生きていく中で、自然に習得します。しかし、ただ空腹を満たす為だけに食べるのでは、栄養バランスが悪くなってしまいます。体に必要なものをバランスよく食べることで、初めて健康を維持できるのです。

子どもの頃から、いろいろな食材や料理に親しみをもってもらい、食べることの大切さ、そして食べることは生きることに繋がるということを伝えていきたいですね。



☆「早寝、早起き、朝ごはん」で元気な子☆

人間は、寝て・起きて・食べて、初めて活動が出来ます。この3つは密接に関連して、どれか1つが崩れると、そこから悪循環に陥ってしまいます。子どもの頃は基本的な生活習慣が身につく大切な時期。正しい生活習慣をきちんと身につけることは、体や脳の発育を助け、生涯を通して生活を送る基礎を培う事にも繋がります。家庭でも早寝早起きのルールを作りきちんと朝ごはんを食べる習慣をつけるようにしましょう。

☆よく噛んで食べましょう

子どもの咀嚼力が低下していると言われています。食べ物をよく噛むとあごが、強くなる、歯並びがよくなる、唾液の分泌がよくなり、消化吸収が促進される、脳の働きが活発になるなど、いいことがたくさんあります。

噛みごたえのあるものをメニューに取り入れたり、かむお手本を見せたりしながら伝えていきたいですね。



夏の疲れが出るころ

真夏の猛暑は、いつの間にか、多くの体力を奪い、疲労感をもたらします。

残暑が和らぎ、いくらか涼しさを感じる頃体調を崩す子どもが増えます。

夏場の過ごし方がその後の体調に大きく関わってきますので、睡眠・食事を十分にとり体力、免疫力向上を図りましょう。



☆気をつけよう夏に流行る病気☆

・ヘルパンギーナ・・・高熱と喉の痛み。特に喉は水泡や潰瘍ができるためかなり痛む。

*登園の目安（熱が下がって口の痛みがなくなるまで4～5日は休ませましょう）

・プール熱（咽頭結膜炎）・・・高熱と喉の痛みの他、目の痛み、かゆみ、充血など結膜炎のような症状がでる。

*登園の目安（主要症状が消失し2日を経過するまで）

・手足口病・・・手のひらや足の裏、膝、口の中やお尻に小さな発疹や水泡ができ熱がでることも。

*手足口病は症状によっては家庭保育となります。