

令和5年度

# ほけんだより 9月号

兵庫教育大学附属幼稚園 保健室



朝夕の虫の音が秋を感じさせてくれますね。日中はまだまだ暑いです。こまめな水分補給と適度な休養を心がけましょう。

長い休みはどのように過ごされておりましたか？ 日々の何気ない経験が成長するための糧となります。一段と大きくなった園児たちと二学期も元気に過ごしたいと思います。



## 9月の保健行事

5日(火) 発育測定 5歳児

7日(木) 発育測定 4歳児

8日(金) 発育測定 3歳児

### 保護者様へ

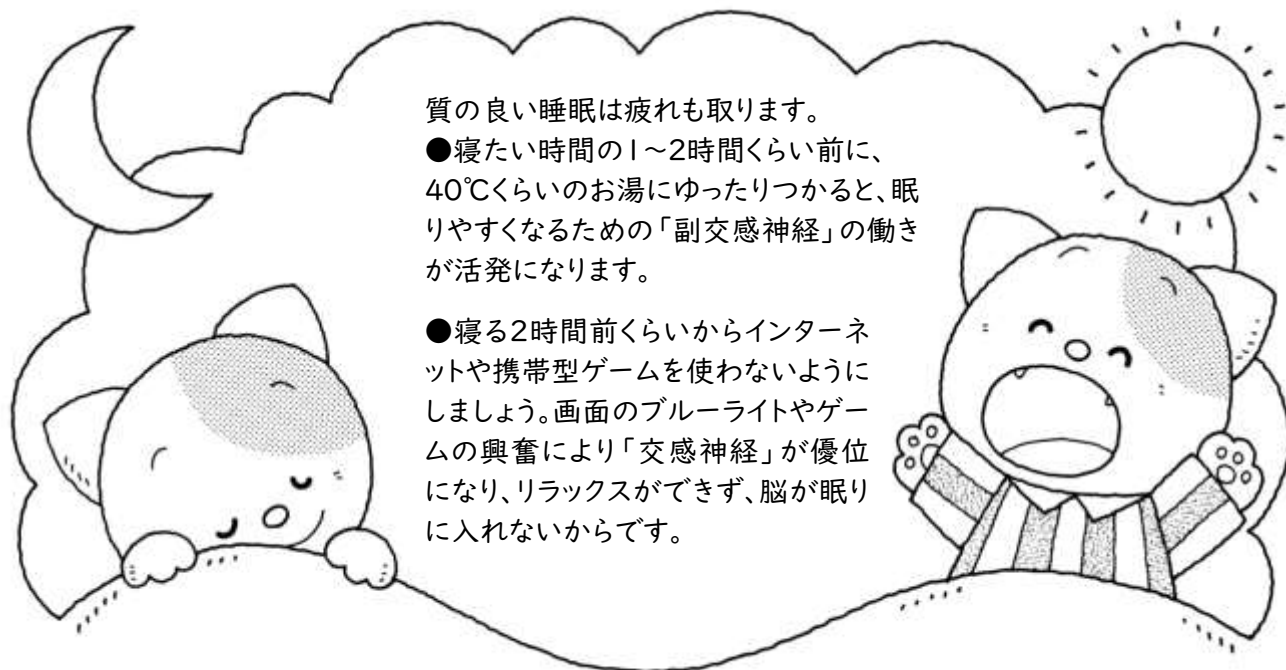
夏休み中に、歯の治療、検診を受けられた、もしくは病気やケガをされたなど、ありましたら保健室にお知らせください。

夏休みモードから  
生活リズムを立て直すには・・・

まずは

はやね

早寝から



質の良い睡眠は疲れも取ります。

●寝たい時間の1~2時間くらい前に、40℃くらいのお湯にゆったりつかると、眠りやすくなるための「副交感神経」の働きが活発になります。

●寝る2時間前くらいからインターネットや携帯型ゲームを使わないようにしましょう。画面のブルーライトやゲームの興奮により「交感神経」が優位になり、リラックスができず、脳が眠りに入れないからです。

早寝することで、自然と早起きになり、時間に余裕ができます。朝ごはんや排便の時間、登園の準備がゆとりでき、気持ちの余裕も生まれます。

# 暑さに負けない力をつける！ 夏野菜

8月31日は8(や)3(さ)1(い)で、野菜の日でした。毎日の食生活で野菜は欠かせない食材ですね。園児たちが一学期に育てた野菜、鉢を家に持ち帰って育て続け、その後の収穫はいかがだったでしょうか？自分で育てることで美味しくいただけただけではないでしょうか。給食時の園児の様子をみて、苦手な野菜がある子どももいますが、野菜を食べて、味わって、栄養として元気な体作りに役立ててほしいと思います。今が旬の夏野菜と主な栄養素、効用をまとめてみました。



- かぼちゃ…ビタミンC、ビタミンE、βカロテンを含み、体の抵抗力を高め、美容にも効果あり
- とまと…ビタミンC、ビタミンE、βカロテン、リコピンなど含み、体の疲労を取り食欲増進効果あり
- ピーまん…カプサイシン、ビタミンP、ビタミンA、ビタミンCを含み、新陳代謝を促し、血管を丈夫にする
- きゅうり…カリウム、ビタミンC、水分を多く含み、余分な塩分を排出する、利尿効果あり
- なす……ポリフェノール、カリウムを含み、がん予防、体を冷やす効果あり
- とうもろこし…ビタミンB1、ビタミンB2、食物繊維を含み、疲労回復、便秘解消に効果あり
- えだまめ…ビタミンB1、ビタミンB2、カルシウムを含み、鉄分、疲労回復、貧血防止に効果あり

## ひなんくんれん

(じしんへん  
地震編)



ようちえんでの「ひなんくんれん」は、じぶんのいのちをまもるためにおこないます。

じしんがおこると、じめんがゆれます。おへやのなかでは、ものがおちてくることもあります。

こわいけれど、おちつこう。

1. ゆれがおさまるまで、そのばで、だんごむしのポーズをとろう。

だんごむしのポーズ→



2. せんせいのはなしがきこえるように、しずかにしよう。



なかない！

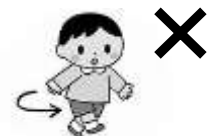
3. ゆれがおさまったら、みんなといっしょにひろいえんていへにげよう。



はしらない！



おさない！



もどらない！