

ほけんだより

北海道教育大学附属函館幼稚園 2023年度 第7号

10月 ほけんもくひょう 目を大切にしよう



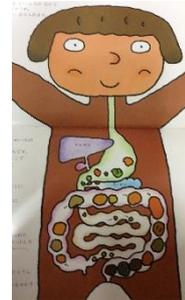
朝晩の気温が下がり、お布団をもう一枚増やしたくなる季節になりました。中庭の紅葉も進み、少しずつ秋の気配です。ぴかぴかと大きなくりを見つけて拾ってきては、うれしそうに見せてくれます！

気温の変化が激しく、体調を崩しやすい季節でもあります。睡眠を十分とって、秋のおいしい食べ物で元気に過ごしましょう！

からだのなかはどうなっているの？

お魚のからだの中を見せてもらう前に私たちの体の中にはどんなものがあるのかな…？というお話をしました。

絵本を見ながら、大事な「しんぞう」や空気を集める「はい」、食べ物をどろどろにとかす「いぶくろ」や栄養を吸収する「しょうちょう」、うんちをつくりだす「だいちょう」などたくさんのお話もしました。「ここが食べ物の通り道でね…」と言うとゆき組さんでは「しょうちょうでしょ！」という声も！みんなの体の中にもあるよ！というおなかをじーっと見ている子もいました(*^^*)



参考 やさしいからだのえほん
「からだのなかにはなにがあるの？」
金の星社

最近、ちょっとおなかの調子が悪いみたいで…と聞くことが多くなりました…。すっかり夜の気温も下がってきました。おなかを冷やしていることはないでしょうか…？「おなかがいたい」時は、まず温めてみましょう。



心配なうんちは 色や形でチェック！

子どものうんちを毎日観察しましょう！ 健康状態を知ることができ、病気の発見につながることもあります。

理想はバナナうんち コロコロうんち ビチビチうんち



黄色から茶色ですると出ます



野菜や水分が足りないみたい



おなかの調子がよくないみたい

白、赤、黒いうんちは注意！

酸っぱいにおいの白い下痢便は感染症、赤や黒のうんちは腸や肝臓の病気にかかっていることが。すぐに受診を！

これってOK？ 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

○ お勧め

リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしや搾汁を。

おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。

× 避けた方がいい物

柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど

脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

生野菜・繊維の多い野菜

消化がよくなり、水分補給にもなります。

10月10日は
「めのひ」

「10」を横にするとまゆ毛と目に見えることから10月10日は目の愛護デーです。

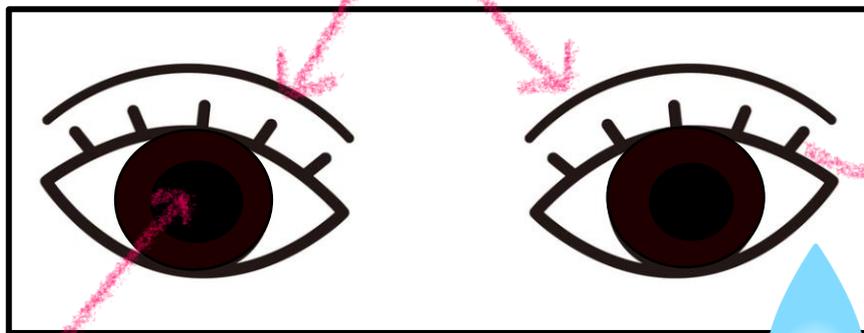


めのなまえ



片方で約500~600本あります。あせなどが目に、はいらないようにしてくれます。

まゆげ



まつげ

片方で50~100本目にゴミがはらないようにしたり、強い光を防いだりしてくれます。

くろめ (ひとみ)

目のまん中にある黒いところです。明るいところでは小さく、暗いところでは大きくなります。



子どもたちの目はキラキラしていますよね！どうしてでしょう？キラキラするには目と心がつながっている仕組みがあるからです。

黒目（ひとみ）は暗い場所で大きくなります。暗い場所以外でも、ワクワクしたり、興味があるものがあるときにも大きくなります。その大きくなった黒目に光が反射し、また、涙で表面がおおわれることでより反射しキラキラと輝いて見えます。

ワクワクがたくさんの子どもの目は、いつも興味でひとみが大きくなっているのですね。

なみだ

目をパチパチとさせるたびになみだがうるおしてくれています。一日に目薬20~30てき分にもなります。ばいきんが入らないように流したり、目に栄養をとどけたりしてくれます。

しりょくけんさ

視力検査です



★10月11日(水)・13日(金)★

今回の視力検査は、はな組さん全員とつき組さん、ゆき組さんの希望者を対象に実施します。ご希望があれば、どのクラスでも測定可能ですので、声をかけてください。

