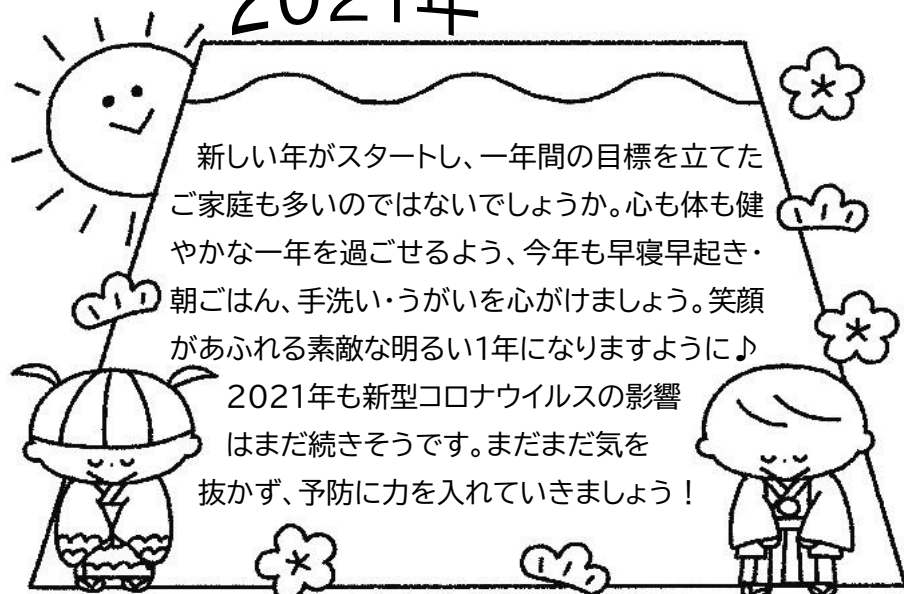


ほけんだより 1月

NO.9 令和3年1月8日 雲雀丘学園幼稚園

2021年



新しい年がスタートし、一年間の目標を立てたご家庭も多いのではないのでしょうか。心も体も健やかな一年を過ごせるよう、今年も早寝早起き・朝ごはん、手洗い・うがいを心がけましょう。笑顔があふれる素敵な明るい1年になりますように♪

2021年も新型コロナウイルスの影響はまだ続きそうです。まだまだ気を抜かず、予防に力を入れていきましょう！

あけまして
おめでとうございます
ございます

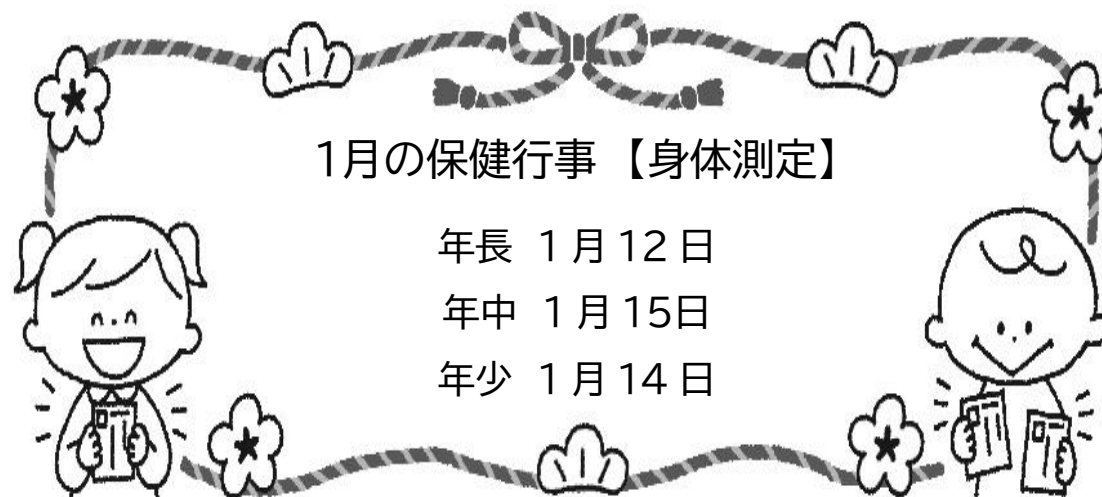
コロナウイルスで減ってしまったもの…

1日の歩数が 3,000 歩未満の割合		
1月	コロナ影響前	15.4%
2月		14.9%
3月	自粛要請	18.4%
4月	緊急事態宣言	27.3%
5月	発表	29.5%
6月	緊急事態宣言	21.9%
7月	解除後	24.4%

コロナであまり外に出なくなり、1日の歩数も減ってしまったことがわかります。さらに、緊急事態宣言が解除された後も、運動する機会はなかなか増えていないようです。この調査は大人が対象ですが、子どもたちも同じように減っていることが予測されます。

運動は感染症に負けないからだをつくります。寒いですが、体を動かしましょう♪

(健康アプリを使っている16,000人の歩数調査の結果)



1月の保健行事【身体測定】

年長 1月12日

年中 1月15日

年少 1月14日

～食事で腸内細菌のバランスを整えよう～

1 発酵食品を食べる



発酵食品の多くには乳酸菌が含まれています。菌はずっと腸に住みつかないので、毎日続けて食べましょう。

ヨーグルト・チーズ
納豆・漬物・味噌

2 食物繊維・オリゴ糖をとる



善玉菌のエサになるのは食物繊維やオリゴ糖。しっかりとって、善玉菌を元気に！

食物繊維（野菜・果物
豆類など）
オリゴ糖（たまねぎ
バナナ・大豆など）

3 肉類のとりすぎに注意する



肉料理中心の食事の生活では食物繊維が足りません。取りすぎたたんぱく質は悪玉菌のエサになります。

肉料理にかたよりすぎず、バランスよく！

腸の状態を知る一番簡単な方法は、うんちを観察することです。黄色っぽい褐色のバナナ状でやわらかいうんちが出ていれば腸内細菌のバランスはバッチリです。ぜひ、お子さんと毎朝のうんちの観察を一緒にしてみてください。