



2023年2月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

2月4日は立春、暦の上では春の始まりです。“季節の変わり目には邪気が生じる”と信じられて立春の前日には病気や災害を鬼に見た立てて、豆をまいて追い払う儀式が行われていました。これが節分ですね。この節分とは、季節の節目（変わり目）である“立春・立夏・立秋・立冬の前日”のことを指しています。だから年に4回もあるんですね！中でも立春は、旧暦の1年の始まりで春を迎えるめでたい日とされていたそうです。「鬼はそと～、福はうち～」さあ！元気に春を迎えましょう。感染予防もしっかりと！

生活習慣病って何？

肥満・高血圧・糖尿病などは、食生活・運動習慣・喫煙・飲酒などが大きく影響しておりこれらは **生活習慣病** と総称されています。

一般的に大人の病気と思われがちですが、子どもたちにも影響が及んでいて **小児生活習慣病** と呼ばれるようになりました。

子どもを取り巻く生活環境・家庭環境が大きく影響しています。

食の欧米化に伴う摂取エネルギーの増加・夜型生活習慣の低年齢化・室内遊びの長時間化で運動不足などの生活スタイルが変化したことも原因と言われています。

このまま放置していると、動脈硬化の原因になって心筋梗塞や動脈硬化の心配も…。重要なのは **食事・運動・睡眠** です。

足立区では“あだちベジタベライフ”の中で“ひと口目は野菜から”を推進しています。糖尿病などの生活習慣病になりにくい食習慣です。“野菜から食べる子は肥満になりにくい”という結果も出ているそうですよ。

生活習慣を見直そう

食事：質・量のバランスを意識しよう！

夜遅くの食事・間食は、朝の欠食につながります。朝ごはんを食べないで登園すると、午前中の集中力や意欲の低下につながります。

運動：毎日、体を動かそう！

ストレス解消やカゼ予防にも効果的です。無理なく楽しめる運動習慣をつけましょう。

睡眠：睡眠時間は8時間を目安にしよう！

十分な睡眠をとるためには、生活リズムを整えることが大切。“朝は決まった時間に起きる”“夜更かしはしない”を心がけましょう。



＼ 始めよう！

花粉症 対策

合言葉は

つけない

落とす

つけない

マスク

花粉を吸い込む量が
 $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に！

スベスベした服

ポリエステルなどが
オススメ。

帽子

つば付き帽子で、顔と髪に
つく花粉を減らそう。

メガネ

目に入る花粉が
最大で $\frac{1}{2}$ に！

落とす

家に入る前に落とす

家の中に花粉を
持ち込まないようにしよう。

顔を洗う

目や鼻の周りは
特に丁寧に洗おう。

うがい

のどに流れた
花粉を取り除こう。

すいか組

1月12日中央本町保健センターの歯科衛生士さんによる5歳児クラス対象『ハロー！6ちゃんクラス』がありました。

永久歯を大切にする習慣を身につけるためには、6歳の頃に生えかわる6歳臼歯を知ること、歯磨きの仕方、おやつの食べ方などを2つのチームに分かれて学びました。衛生士さんからの問いかけには元気に返答したり、質問をしたりと、衛生士さんもビックリされていました。すいかさんのみんなは、大人の仕上げを含めた歯みがきチャレンジ中です！