

5月



# ほけんだより

キ3園 第14号  
令和8年5月1日  
キッドワールドサード保育園

爽やかな季節がやってきました。草花や木々が輝いています。  
こいのぼりが空高く舞うように、子ども達も健やかに育ってほしいと思います。今月は、朝ごはんの大切さ、手洗いについて載せています。



**元気な1日は朝ごはんから**

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

**①炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!**  
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

**②たんぱく質で体温を上げる**  
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることで、たんぱく質をとりましょう。

**③野菜を食べてビタミン補給**  
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ!





**朝ごはんはなぜ大事?**

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか? 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

**脳が元気になる!**  
朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

**うんちが出やすくなる!**  
腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

**肥満防止になる!**  
朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

**活力が出る!**  
体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。



朝は何か食べましょう。バナナや牛乳、パン、おにぎりなど元気の源を忘れずをお願いします。



新型コロナの! インフルエンザの! かぜの!

## ウイルス対策には手洗いが大切です!

手洗いは簡単で確実なウイルス対策です。  
手を洗う前に手に付いたウイルスを100万個として見ていくと……

**1**  
流水でよく洗う



流水で15秒手を洗うだけで、手に残るウイルスの数は約1万個になります。

**2**  
泡立てた石けんで手をもみ洗いする



普通のハンドソープや石けんをよく泡立てて、両手をもみ合わせて洗います。除菌ソープなどでなくても大丈夫。

**3**  
しっかりすすいで、清潔なタオルでふく



最後は流水でしっかりすすぎます。

「30秒のもみ洗い+流水すすぎ」でウイルスは数百個、「10秒のもみ洗い+流水すすぎ」を2回繰り返すと、なんと数個程度まで減ります。

園ではおやつや食事前、手洗いを行っています。外から帰った時も手洗いをしましょう。  
保護者の方と一緒にお願いします。爪が伸びてないかの確認もしてほしいと思います。