



令和5年1月31日 NO.11

札幌市立ひがしなえぼ幼稚園

保健室

今年度最後の身体計測が終わりました！

1月20日(金)に今年度最後の身体計測を行いました。例年1月(冬)は日照時間が短くなる関係で身長伸びが少ないお子さんも多いのですが、今回の身体計測では8月(夏)と同じくらいの伸びがみられました(伸び率平均値下記参照)。また、年末年始はおいしいものをたくさん食べたのか体重の増加が大きいお子さんも多くみられました。冬はなかなか外で遊びたがらないお子さんもいますが、幼稚園では積極的に外に出て体を十分に動かす機会をつくり、代謝や免疫を高めるよう、促していきたいと思います。

また健康カードをお返ししていますが、幼稚園への返却期限は2月6日(月)となります。緑の封筒に入れて御返却よろしくお願いいたします(はみがきカレンダーは御家庭にお返ししますので返却不要です)。

	身長	身長伸び平均	体重	体重伸び平均
たんぽぽ	104.6cm	2.9cm増	18.4kg	1.5kg増
ひまわり	109.1cm	2.8cm増	19.3kg	1.4kg増
くるみ	116.1cm	2.8cm増	23.8kg	2.1kg増

身体計測のお手本！



幼稚園最後の身体計測



ふゆやすみ歯磨きのようす



はみがきカレンダー・たべかすチェッカーの御協力ありがとうございました！

- ☺冬休み、兄と一緒に歯みがき頑張っておりました。タブレットのアプリに「ハミガキゆうしゃ」というゲームがあり、歯を磨いている自分を画面に映して、まおうをやっつけていました。
- ☺冬休みの初日にたべかすチェッカーをやりました。「ぴんくになったー！」と嬉しそうに言っていたので、ピンクは磨き残しがあることを伝えると、自分で楽しそうに歯みがきをしていました。みがき残しが目に見えてわかりやすかったので、自分で磨くのが楽しいという感じでした。
- ☺おすすめの通りに絵本を読んでから(たべかすチェッカーを)やらせました。本人も楽しんでチェックをして、ここがむしばいきんの好きな食べかすがあるんだね、と自分で気にするようになっていました(年少)
- ☺歯と歯茎の境目やA.B.C(前歯)の表面がうまく磨けていませんでした。一番磨いている場所だと思っていたので驚きました。一生懸命磨いた後、歯がツルツルすると喜んでいました。(年中)
- ☺歯が抜けることに興味津々で「ぐらぐらしてる？」と何回も聞かれましたが、まったくぐらぐらしてないので、まだまだ抜けないからしっかり歯磨きしようね、という自分から一生懸命磨いていました。(年中)
- ☺歯は一本ずつ大事に磨かないとね、とていねいに磨いてくれたおかげで仕上げがほとんどいらなくらいきれいにできていました(年長)

幼児の適切なおやつの量って??

幼児にとって、おやつは3度の食事では摂り切れない栄養を補うための第4の食事といわれており、特に小さいお子さんは食ベムラや小食などでなかなか栄養が足りていないのではと心配している方もいらっしゃると思います。おやつは基本的に一日の必要カロリーの15%前後が適切とされており、上回ると夜ご飯が食べられなかったり、肥満につながりやすいので注意が必要です。では、年齢ごとに必要なカロリーとおやつのカロリーの目安はどのくらいなのでしょう。

単位(キロカロリー)	男子	おやつ目安	女子	おやつ目安
3～5歳	1300	195前後	1250	190前後
6～7歳	1550	230前後	1450	220前後

幼稚園の段階ではだいたい200キロカロリーを上回らないように意識するとちょうどよい量といえます。どうしても食べ過ぎてしまう、という場合は、**おやつを決める(だらだら食べにしない)、袋ごと与えず皿に盛る**ということを意識すると過食が防げます。

市販のお菓子を食べる、というよりも**普段の食事ですりていない栄養素を摂る**という意識で、炭水化物なら小さなおにぎり、パン、おせんべい、野菜が足りていないと感じているなら果物やあんこでビタミンやミネラル・食物繊維を補いましょう。乳製品をあまり摂っていないお子さんは、チーズやヨーグルト、牛乳などもおすすめです。反対に脂質が多いスナック菓子やフライドポテト、ケーキ、糖分が多いジュース類はできるだけ避けるか、少量をお皿・コップに取り分けるなどするとよいでしょう。

ちなみに毎回計算が面倒!という方はお子さんの片手に乗るくらいの量と覚えておくといです。

おやつのお組み合わせ例

