



ほけんだより

すみだこども園 令和6年8月30日

そろそろ夏の疲れが出てくる頃。子どもたちは大人と違って、自分で気付く事は出来ません。顔色が悪いのはもちろん、いつもより食べるのが遅かったり、体を動かしたがらなかったりしたら、疲れが出ているのかもしれない。睡眠や食事のバランスに気をつけて体を休めてあげましょう。



9月9日は 救急の日

救急用品の点検を

これから過ごしやすくなってくると、子どもの動きも活発になり、ちょっとしたケガをする事もあります。

ばんそうこやガーゼ、包帯などがあるか救急箱の中身をチェックしておきましょう。又、急なケガや病気の時の対処法も家族で確認しておきたいですね。



- 体温計・はさみ・とげぬき
- 熱冷まし用シート
- 消毒薬・綿棒 など

食中毒の原因と症状

原因菌	感染経路	症状
サルモネラ菌	レバーや刺身、生卵、ハム、ソーセージなど	腹痛、下痢、発熱など
腸管出血性大腸菌 [O157, O111, O26, O128 など]	井戸水、生野菜、牛などの生肉	激しい腹痛、血便、水のような激しい下痢便、けいれんなど
ノロウイルス	カキなどの二枚貝に多い。症状のない感染者から食材を介して集団感染すること	腹痛、おう吐、下痢、やや白っぽい淡黄色の便、発熱など
カンピロバクター	加熱不十分な鶏肉など	腹痛、下痢、おう吐、発熱など
ポツリヌス菌	ハチミツなど (1歳までは与えない)	おう吐、下痢、呼吸困難など

食中毒の原因となる病原体はこのほかにもありますが、特に腸管出血性大腸菌には注意が必要。おう吐を繰り返すときや、激しくおなかを痛がる時はすぐに病院へ行きましょう！



子どもはどれくらい食べればいい？

子どもが一日に必要なエネルギーは……

成人女性（30～49歳）が一日に必要なエネルギー量は、2050kcalですが、1～2歳は約900kcal。3～5歳は約1300kcalです。つまり1～2歳はお母さんの約半分、3～5歳は半分強というのが量の目安になります。

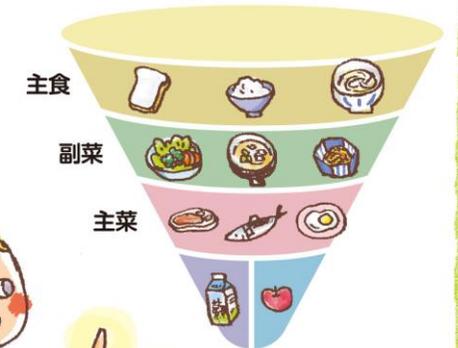
※母親は授乳が終わると、鉄分やカルシウムが不足しがちになります。意識して取り入れるようにしてください。

一日に必要なエネルギー量

	女の子	男の子
1～2歳	900kcal	950kcal
3～5歳	1250kcal	1300kcal

（厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より）

※一日に必要なエネルギー量は、体格や運動量によって異なります。



主食、主菜、副菜のほか、果物・乳製品などもバランスよくとるようにしたいですね

楽しいあそびが体と心を発達させる

【発達の見方】

運動機能の発達について

子どもたちは日々、全身を使ってさまざまなチャレンジを続ける中で、運動機能や手指の機能、そして社会性などを発達させていきます。安全にしっかり気を配りながら、「危ない!」「ダメ!」と、子どもの挑戦を制止しすぎないことが大切です。

また、子どもの発達には個人差があります。0歳なのにこれができる・できない、ということに着目しすぎないことも大切です。

0歳	寝返り～おすわり～はいはい～つかまり立ち～伝い歩き
1歳	歩き始める
2歳	走るようになる
3歳	ぶらんこ、三輪車、ボールあそびなどをするようになる
4歳	友達とあそんだり、遊具を使ったあそびを楽しんだりする
5歳	おにごっこ、かくれんぼなど、集団であそぶようになる



