



# ほけんだより



令和7年度3月2日

ひまわりこども園

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。4月からの進級、進学に向け、子どもたちのワクワクしている様子が見られます。保護者の皆様には、日頃よりお子様の体調管理をはじめ感染症対策にご理解、ご協力をいただき感謝しております。病気やけがに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしてほしいと思います。

## 幼児期の水分補給について

普段飲んでいる飲み物にどれくらい砂糖が入っているかご存知ですか？コカ・コーラ500mlには角砂糖15個が入っています。清涼飲料水はブドウ糖の吸収速度が速く、ストレートに血糖値を上昇させます。

冷やして飲むジュースは甘さを感じにくいため、より多くの砂糖が入っています。糖分を多く含んだ飲料の大量摂取は、ビタミン B1 の欠乏が心配だけでなく、肥満や虫歯の原因にもなります。お子さまの健康を守る為にも水分は水やお茶で補い、ジュースはできるだけ避けましょう。

### ☆おすすめ飲料☆

・麦茶 ・ミネラルウォーター（特に軟水）



### ☆水分補給時に控えたい飲み物☆

○カロリーやカフェイン、糖分が多く含まれているもの

コーヒー、コーラ、紅茶、緑茶、ウーロン茶などの飲み物の中にはカフェインという成分が含まれています。疲労を癒し、眠気をとるなどの効果がある一方、摂りすぎると不眠になったり、心臓の動悸がしたりするなどの体への影響が心配されています。

お子さまにはできるだけカフェインが含まれる飲み物を避けましょう。

### ☆「いつ飲むか」も大切！

#### 水分補給のタイミング☆

- ①朝起きたとき
- ②ごはんやおやつを食べるとき
- ③お昼寝をするとき、お昼寝をしたあと
- ④運動やお散歩をする前、運動をしたあと
- ⑤お風呂に入る前、お風呂に入ったあと
- ⑥眠りにつく前

※お子さまが「喉が渴いた」とアピールしてきた時はすでに脱水症状が始まっています。水分補給は「喉が渴く前」にこまめにしましょう。

### 1年間、健康にすごせましたか

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックしてみてください。

- 早寝早起きができた     好き嫌いをせず何でも食べた     食後は歯みがきをした     友だちと仲良く遊ぶことができた
- 朝ごはんは毎日食べた     外でたくさん遊んだ     毎朝、うちをした     外から帰ったら手洗い・うがいをした

### 1年間の成長記録(平均)

年齢	1歳児		2歳児		3歳児		4歳児		5歳児		6歳児	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
身長(cm)	79.6	76.6	89.0	88.2	95.6	95.7	103.7	102.9	111.1	110.2	117.0	116.0
体重(kg)	10.3	9.7	12.2	12.3	13.8	13.9	16.4	16.5	19.3	19.0	21.8	21.3

チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。