



ほけんだより 10月



2017/10/2 厚生館保育園

空の色が澄み渡り草木も少しずつ色づきはじめ、秋の気配を感じるようになりました。

秋は運動をするのに一番よい季節です。

もうすぐ運動会！！なかよし公園から、太鼓の音や、子どもたちの歓声が聞こえ、荒馬やリレーの練習をしている姿が見られます。運動会での本番が楽しみですね！！

9月に入りもも組の先生から、「うちのクラス、早食いする子が多いので話をしてもらえますか？」を受けて、14日の日に“お腹の中の絵”を見せながら「何故、早食いダメなの」の話をしました。

“お腹の中の絵”を見せた時、子ども達から「この絵、おひさまの時ウンチの話で見たよね」と、素早い反応。一年前の事をよく覚えているなど感心する場面がありました。食欲の秋、おいしい食べ物がたくさん出てきてついつい食べ過ぎてしまいますね！子どもも、大人も同じ！！保護者の方でも急いで食事をする習慣の人もいますので、今回は「何故、早食いダメなの」について、子どもたちに話をした内容を少し濃くしたものを載せることにしました。

・・・早食いのデメリット・・・

★食べ過ぎる

食べ過ぎてしまえば当然カロリーオーバーになります。

これは満腹中枢が関係しており、満腹中枢が刺激され「お腹いっぱい」と感じるのです。血糖値が上がると満腹中枢が刺激されるのは、食事を食べ始めてから15～20分後なので、早食いの人がどんどん食べても満腹を感じにくく、一人前の量では物足りなさを感じ、さらに食べ15～20分経つと「お腹いっぱい」と感じたときは2人前以上食べていることになり太ってしまいます。

★血糖値の上昇

早食いの人は、一気に食事をするので糖質が一度にたくさん消化・吸収されて、血糖値が急上昇します。血糖値が急上昇すると、インスリンが多量に分泌されて、血液中のブドウ糖と結びついて、細胞に取り込まれ脂肪に変わります。インスリンが多量に分泌されると、それだけ体内の脂肪が増えることになるので太ってしまうのです

※インスリンとは、膵臓のランゲルハンス島でつくられ分泌され、余分な糖を脂肪に変える物質です。

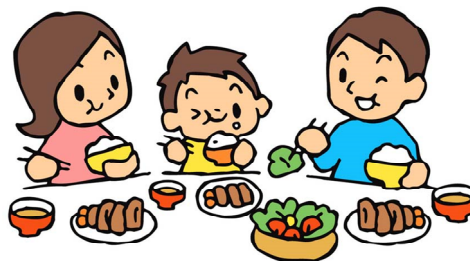
★胃腸に負担がかかる

早食いの人は、よく噛まずに飲み込むように一度にたくさん食べます。きちんと咀嚼されていないものが、一度にたくさん胃腸に送られると、胃腸は消化吸収のためにフル回転して働かなければなりません。胃腸に負担がかかると、胸やけや悪心（気持ちが悪い）、便秘の原因になり腸内環境が悪化します。腸内環境が悪化すると代謝が下がり太りやすい体質になります。

以上のデメリットがあり、特に小児肥満の70%が成人肥満に移行し、早い時期から高血圧、脂質異常、糖尿病の生活習慣病を引き起こす原因になります。

食事はゆっくり食べましょう・・・

- ・口に入れた一口量を20～30回噛んで食べる
- ・噛んでいる時は、箸やスプーンを置く
- ・食物繊維の多いものや硬いものを先に食べる
- ・テレビは消して、食事に集中する
- ・・・・気をつけながら、楽しく食事を摂るようにしていけたらいいですね



今回は、「よく噛んで食べるとこんな良いことがあります。」を載せます。

9月の感染症

RSウイルス感染症：1名 伝染性化膿疹（とびひ）：2名 手足口病：1名

感染症サーベイランスによると、水痘（水ぼうそう）がちらほら区内で出ているようです。妊娠20週までの妊婦が感染すると、児に先天性水痘症候群（低体重、脳炎、小頭症）として出生する場合があります。妊娠中あるいは妊娠の可能性のある女性は、できるだけ感染者との接触を避けるよう注意しましょう。

10月保健行事

- 4日（水）身体測定（2～5才児）
- 5日（木）身体測定（0,1才児）
- 6日（金）地域身体測定
- 13日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談
- 16日（月）地域・0才児健診
- 20日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談
- 27日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談

An infographic with a decorative border of leaves and flowers. At the top, it says '薄着の習慣は秋からスタート' (Thin clothing habits start in autumn). Below that, it explains that as it gets colder, parents often dress their children in heavy clothes, but children are actually quite resilient to cold. It encourages building winter resistance and skin strength by gradually getting used to thinner clothing. A box titled '薄着で過ごすコツ' (Tips for staying in thin clothing) lists: '寒いときは薄手の上着で調節する' (Adjust with thin outerwear when cold), '肌着を着て保温する' (Wear underwear for insulation), and 'おなかと背中が出ないようにする' (Make sure the stomach and back are covered). At the bottom, it says '大人より「少し遅く」「1枚少なく！」' (Later than adults, 'one piece less!') and explains that adults often dress their children in long sleeves when they think they should, but children are actually one piece less. This leads to children getting used to thinner clothing habits.

薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする

大人より「少し遅く」「1枚少なく！」

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。