



ほけんだより 9月号



令和8年9月1日

三永太陽保育園



暑さもようやく一段落し、朝夕の風には秋の気配が感じられるようになりました。1日の中の気温差が大きくなるこの時期は、体調をくずしやすいときです。毎日の体調の変化にご注意ください。

今後の保健の予定

- ・尿検査 10/6（火）3歳以上児のみ
10/7（水）（予備日）
- ・歯科検診 10/15（木）9：00～
- ・内科検診 10/22（木）13：30～

※詳細は10月のほけんだよりでお知らせします。



マスカット組さんは今年度中に麻疹・風疹2回目のワクチンとおたふくかぜ2回目のワクチン（任意接種）を忘れずにすませておきましょう！

予防接種について

予防接種は自然に感染すると重症化しやすい病気に対してつくられています。病気にかかる前に免疫をつけたり、感染を防いだり、かかってしまっても軽くてすむようにするものです。「任意接種」は接種してもしなくてもいいのではないかと考えられがちですが、重症化しないためにも任意接種も受けておくことが望ましいでしょう。



好き嫌い あるかな？



？ どうして好き嫌いをするの？

苦みや酸味のあるものが苦手な子どもは多いものですが、じつはこれは動物が生きていくための本能。苦みは毒、酸味は腐敗を知らせるシグナルなので、それらを嫌うのはある意味当然のことなのです。

？ どうしたらいい？

成長するにつれて、苦みに対する反応は薄れていきます。苦手な食品が入った料理を「おいしい！」と感じる経験をすることで、いろいろなものが食べられるようになっていくのです。「嫌いでも食べなさい！」ではなく、楽しい食事の時間づくりを心がけましょう。

繰り返し出す

いつも目にしてしまうと苦手意識が薄れる

友達と いっしょに食べる

友達をまねて挑戦してみることも



食材に触れる

買い物、料理の手伝い、家庭菜園など



いっしょにつくる

お手伝いできることもだんだん増えていく

調理法を工夫する

苦手な味を感じさせない調理法で