

★2月のほけんのはなし★

いちご組 うさぎ組:食事のはなし

きりん組:鼻水・手洗い・トイレ

食事の時に頑張る3つのことを話しました。

①バランスよくなんでも食べよう

3色食品群の話で、お弁当の中身が3つの色に分かれる話をしました。赤色(体をつくる)、黄色(体のもとになる)、緑色(体の調子を整える)、3つ揃うことが大切です。

②よく噛んで食べよう:消化を促すためや、窒息防止のためにもよく噛みましょう

③良い姿勢で食べよう:背筋をピンッと伸ばして、座りましょう

幼稚園でも、お家でも意識して食事ができるようになると良いですね。

・鼻水のかみ方

鼻の中の構造を一緒に見てみました。片方の鼻をしっかりと押さえて鼻をかみましょう。

・小学校での手洗い

幼稚園の手洗い場にある掲示は小学校にはないですが、6つのポーズで丁寧な手洗いを続けましょう。

・小学校でのトイレ

大きさが違ったりしますが、同じように使いましょう。

いちご組(2月20日) うさぎ組(2月20日) 合同でおこないました



きりん組(2月24日)

