

第5章 ハンドブックの活用について

1 目的

ハンドブックは各施設において3歳児以降の園児や保護者へお口と体の健康づくりの啓発を行う際の資料としてご活用いただくためのものです。

「北健康きっずプロジェクト」として平成24年度～27年度まで保育園及び幼稚園で取り組みました内容を基に作成しております。

配布用の資料も掲載していますので、ぜひ、ご活用ください。

2 活用方法

- (1) ハンドブックに掲載の内容を基に各施設で園児や保護者へご指導ください。
また、資料等、配布用にご活用ください。
- (2) 施設の職員が園児等に指導をされるための媒体について貸し出しをします。

<貸出し一覧>

エプロンシアター	わらってよかばの歯医者さん(歯科) P30
歯みがき指導	顎模型・歯ブラシ P31
手洗い指導	手洗いチェッカー一式 P31
紙芝居	病気の予防「ばいきんのおはなし」(職員作成) P31

<活用事例>

【歯科関連】

○エプロンシアター「わらってよ かばの歯医者さん」



☆むし歯にならないためにはどうすればよいかを知る
☆むし歯になったら歯医者さんに行って治療してもらわないといけないことを知る

○顎模型・歯ブラシ



☆大きな歯と歯ブラシは子どもに大人気
☆どこに歯ブラシを当てるかしっかり確認しながらみがく

【手洗い関連】

○手洗いチェッカー

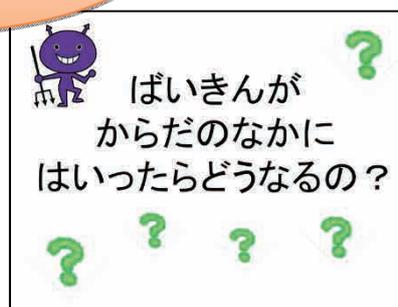


☆上手に手洗いができていないところは、青く光ります

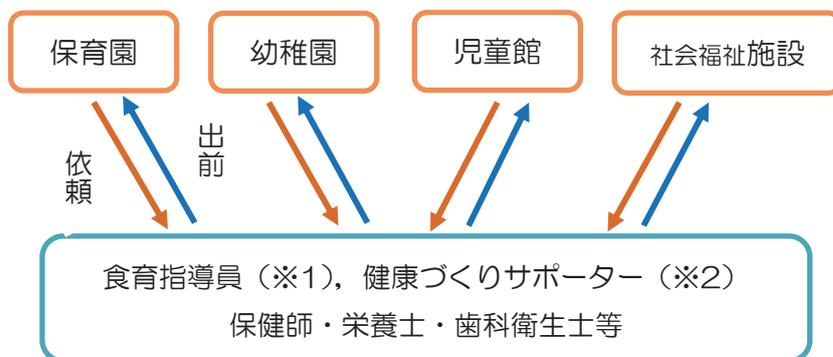
○紙芝居「ばいきんのおはなし」(24枚)



手洗いの大切さを
わかりやすく伝えます



- (3) 必要に応じて、ご依頼があれば保健センター職員や食育指導員、健康づくりサポーターが各施設へ出向き、保護者や施設職員を対象に出前教室の開催をします。



(※1, ※2 については次ページ以降参照)

- (4) 問い合わせ・申し込み先

北区役所 健康づくり推進課 成人保健・医療担当 (Tel 075-432-1438) まで、ご連絡ください。

尚、平成29年4月から組織が変わりますので、ご確認のうえご連絡ください。



3 食育指導員のご紹介

(1) 食育指導員とは



- 地域に密着した食育活動を推進するボランティアです。
- 京都市の食育指導員養成講座を受講し、京都市長の認定を受けています。

(2) 食育指導員の活動事例

エプロンシアターを使った食育

エプロンシアターとは、演じ手が着用したエプロンを舞台に見立てて物語を展開させていく人形劇です。人形がポケットから出てきたり、エプロンの布地をめくって場面が展開するなど様々な仕掛けがあり、子どもたちにも大人気です。

なんでも食べる元気なまあちゃん

- ☆口から入った食べ物が、体の中でどうなっていくのかを知る
- ☆色々な種類の食べ物をバランス良く食べて、毎日『バナナうんち』を出すことが大切だということを知る



げんきいっぱい健康エプロン

- ☆手洗いの大切さやマスクの使い方を知る



味覚を育てる食育エプロン

- ☆よく噛むことや歯磨きの大切さを知る
- ☆味覚（甘味・塩味・酸味・苦味・うま味）を知る

紙芝居などを使ったお話

おやつを食べ方や野菜についてなど様々なテーマでお話をします。



「食育のお話をしたい」「クッキングをしたい」など、「食」について園児や保護者へ伝えたいことがあれば、食育指導員がおうかがいしますので、まずはこちらでご相談ください。

お問い合わせ先⇒P. 32参照

4 北区健康づくりサポーターのご紹介

(1) 健康づくりサポーターとは

○地域の健康づくりを応援するボランティアです。

○京都市の健康づくりサポーター養成講座を受講し、サポーター登録し活動しています。

(2) 北区健康づくりサポーターの活動



(3) 北区オリジナル体操「Happy☆キタエちゃん体操」

「Happy☆キタエちゃん体操」は、「手のひらを太陽に」の歌に合わせて、いつでも、誰でも、どこでも、手ぬぐいやタオル1本で手軽に始められ、自分の体力に合わせて行える体操です。手ぬぐいを使うことで、無理なく身体を伸ばせ、普段使っていない筋肉等を動かすことができさらに、歌いながら体操することで、呼吸がスムーズになります。



「ウォーキングに参加してみたい」。
「健康体操を教えてほしい」などの
ご要望があればご連絡ください。
お問い合わせ先⇒P. 32参照

北区健康体操「Happy」★

5 手のひらを♪



足を広げて、手ぬぐいを上にあげ、背筋をまっすぐ伸ばしましょう。

6 太陽に♪



右手を右側に引っ張り、体を倒して、左脇腹を伸ばしましょう。

7 すかして♪



左手を左側に引っ張り、体を倒して、右脇腹を伸ばしましょう。

8 みれば♪



真上に戻しましょう。



Point!

- 手ぬぐい（タオル）をぴんと張るように持ちましょう。
- 息を止めないようにしましょう。

往復 2回

腕を前に出し、左右に体をひねります。
姿勢が良くなり、ウエストが引き締まります。

12 みんなみんな

生きているんだともだちなんだ♪



右左交互に 2回

足を閉じて、前に踏み込みます。
後ろ足のかかとが地面に着けないようにしましょう。



Point!

- 背筋は伸ばしたまま！
- 膝がつま先を超えないように！



Point!

- おへそから下は前を向いたまま！

1 番の歌の後は：タオルを首にかけて、リズムをとります。
2 番は、同じ内容を繰り返します。最後は、大きな深呼吸で終了です。

キタエちゃん体操」

手のひらを
太陽に♪

手ぬぐいVer.

1 前奏♪

ひびきを軽く
曲げましょう！



リズムに合わせて
もも叩きと手拍子！



2 ぼくらはみんな生きている
生きているから歌うんだ♪



足踏みをしなが
腕を大きく、後ろ
に振りましょう！

3 ぼくらはみんな生きている♪

手ぬぐいを持って肩
を大きく後ろに2回
回しましょう。



4 生きているからかなしいんだ♪



前に2回
回しましょう

9 まっかに流れるぼくの♪

2回
繰り返す



肩甲骨を引き
寄せるように
ぐっと下ろす



10 ちしお♪



ぐっと手前に
寄せる



Point!

●胸を張るよう
にします。

11 ミミズだって
オケラだってアメンボだって♪

