

## 正しい姿勢で食事をしましょう

食事をする時は、食器を持って、はしやスプーンを使い、食べ物を口に運び、かんでのみ込みます。この一連の動きを支えるのが正しい姿勢です。まずは、正しい姿勢を知って身につけることが大切です。



足の裏は床にペタ

### お子さんの座り方をチェック

- 顔を前に突き出している
- 背中が丸まっている
- いすの背もたれに寄りかかっている
- 足を組んでいる
- 足の裏が床についていない
- 片足をいすにのせている
- ほおづえをついている

当てはまるものが多いほど、姿勢が悪いといえます。子どもは筋肉が少なく、姿勢がくずれやすいので、「背中をまっすぐ」、「両足を床につけよう」などと声をかけてください。

## 腰を立てて座りましょう

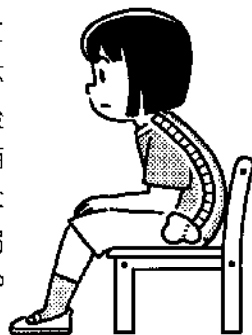
### ○腰を立てる座り方

坐骨結節部（いすに座った時に、座面に接し体重を支える骨の部分）で体幹を支えるようにすると、骨盤が前傾して背筋が伸びます。これがよい姿勢です。



### ×腰を立てない座り方

仙骨（背骨の下方にある三角形の骨）で体を支えると、骨盤が後傾して、背骨が弧を描いてたわみ、猫背になります。足の支えが弱いと、骨盤は後傾しやすくなります。



## 子どもに守ってほしい食事マナー

年長児さんを目安に身につけてもらいたいマナーです。

姿勢よく



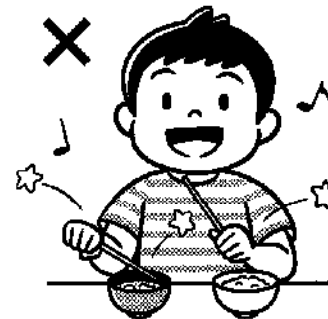
猫背や足をぶらぶらさせる姿勢は、食べにくく体に負担がかかります。足が床につかない時は踏み台を使うと力が入りやすく、姿勢も安定します。

音を立てない



自分では気がついていなかったり、おもしろがって音を立てていたりすることもあるので、まずは気がつくように言葉をかけましょう。

遊ばない



食べている途中で席を立ったり、食べ物や食器で遊び出したりしそうな時は、どれがおいしい？ などの食事へ興味を向ける言葉をかけましょう。

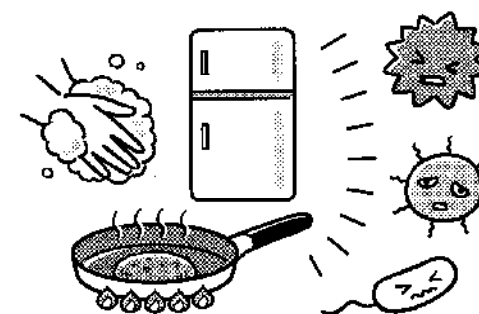
## むし歯を防ぐ仕上げみがき

幼児期から、歯みがきの習慣をしっかり身につけておきましょう。

子どもだけでは、みがき残しも多く見られるので、歯と口の健康を守るためには、保護者の方の仕上げみがきが必要です。寝ている間が一番むし歯になりやすいので、夜寝る前の仕上げみがきは、特にていねいに行うようにしてください。



## つけない・増やさない・やっつける 食中毒を防ぎましょう



梅雨や夏の時期は、湿度や気温が高くなり、細菌による食中毒が多く発生します。予防するには、石けんでていねいに手を洗って（つけない）、食材は低温で保存し（増やさない）、しっかり加熱する（やっつける）ことが重要です。