



令和2年10月末
志村さかした保育園

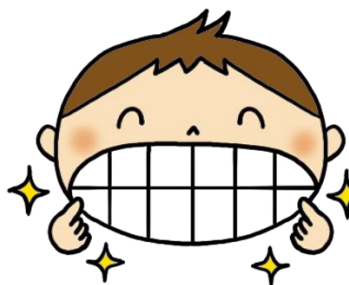
朝晩は肌寒くなり、冬の足音の近づきを感じます。落ち葉やどんぐりを拾う子ども達も秋から冬への移り変わりを感じているようです。

冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、生活リズムを整えていきましょう。

11月8日は「いい歯の日」

自分で歯磨きをする子も増えてきたと思います。自分で磨ける子でも、最後はきちんと仕上げ磨きをしてあげましょう。

歯磨きを苦手とするお子さまは、おうちで歯磨きカレンダーを作るなど、歯磨きに興味を持たせるところから始めます。歯磨きができたらかレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押してあげると良いでしょう。



たくさん噛んで食べると、こんなに良いことがあります！

表情が豊かになる

たくさん噛んで、口を動かすことで、あごや口の周りの筋肉が鍛えられ、口元が引き締まった生き生きとした表情になります。もっと素敵な笑顔になれます。

美味しく食べられる

舌にある味を感じる細胞が刺激されて、味わう力が発達すると考えられています。

食べ過ぎを防ぐ

たくさん噛んで、時間をかけて食べると、脳に「お腹がいっぱいになったよ」という信号がタイミングよく送られて、食べ過ぎを防げます。肥満や生活習慣病の予防にも役立ちます。

消化を助ける

たくさん噛むと、唾液がたくさん出てきます。唾液と混ぜ合わされることで食べ物が消化しやすい形に変わり、食べ物の栄養分をしっかりと体に取り入れることができます。



脳を刺激する

食べ物を噛むときのあごの動きは、脳への血液の流れを増やしたり、脳を刺激したりします。そのことが脳の発達を助けたり、脳の働きを高めたりすると考えられています。



～インフルエンザの予防接種をお勧めします～

予防接種は感染症そのものを予防するものではなく重症化を予防するものです。「前に予防接種をしてもかかってしまったことがあるから、しても意味がない」とは思わずに重症化を予防する意味で予防接種を受けることをお勧めします。

インフルエンザが重症化することで引き起こされる危険な合併症の主なもの

- ・インフルエンザウイルス肺炎…インフルエンザの死亡原因1位です。
- ・インフルエンザ脳症…1歳がピークで主に6歳以下の子どもが発症しやすいです。死亡率は8～9%程に下がったと言われていますが治った後にも25%の子どもに後遺症が見られるなど注意が必要な合併症です。

