

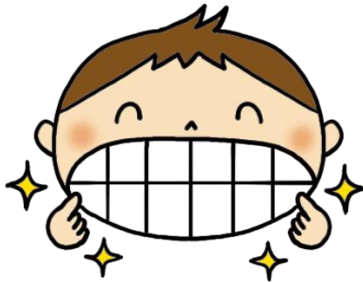


ほけんだより

令和元年10月末
志村さかした保育園

朝晩は白い息が見えるほど寒くなり、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どもが増えてきたと思います。自分で磨ける子どもでも、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。歯磨きができたらカ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○●



インフルエンザって？

咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒、**急な発熱**、**関節痛**に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状が見られます。

放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、**命に関わる合併症の危険**も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関で診てもらいましょう。

インフルエンザになったら

まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。
感染力が強いので、発症した後5日を経過し、かつ、熱が引いてからも2日間は登園を控え、しっかりと自宅療養しましょう。（発症した日を0日と数えます）

