



ほけんだより

令和3年10月末
志村さかした保育園

紅葉の季節になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色づき始めました。落ち葉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。自分で磨いた後は、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、歯みがきに興味を持たせるところから始めてみましょう。例えば、歯みがきカレンダーを作ってシールを貼る、スタンプを押すのも良いと思います。



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ります。

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て食べ物が消化しやすい形に変わり、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、脳を刺激し血流を増やしたりします。そのことが脳の発達を助け、脳の働きを高めると考えられています。

～インフルエンザの予防接種～

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。接種をしても発症する事がありますが、症状が軽く済むことが多いようです。また、合併症と言う怖い病気がありますので、予防接種を受けることをお勧めします。

重症化することで引き起こされる合併症

- ・ 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後遺症が見られ注意が必要です。