



# ほけんだより 11月号



令和5年10月末日  
志村さかした保育園

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付き始めました。落ち葉を拾う子どもたち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、かぜ予防はしっかりと行いましょう。



## 11月8日は「いい歯の日」

綺麗に磨けているかなどの歯みがきチェックや仕上げ磨きは虫歯予防のために行うようにしてください。



たくさん噛んで食べるとこんなにいいことがあります！

### ☆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」という信号が送られて食べ過ぎを防げます。

### ☆消化を助ける☆

たくさん噛むと唾液がたくさん出て、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顎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、脳のはたらきを高め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、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3日間は登園を控え、しっかりと自宅療養しましょう。

