

# ほけんだより 11月

2014.11月  
松ヶ本保育園  
保健室

暦も11月になり、朝夕の冷え込みに秋の深まりを感じます。冬がそこまでやってきていますね。寒さに慣れていないこの時期は、気温のもっとも低い真冬より冷たい風が身にしみます。活発に動き回る子ども達は、あまり厚着をしていると、汗をかいてかえって風邪をひいてしまうようです。いろどり鮮やかなこの季節を、十分な睡眠とバランスのとれた食事・しっかりと手洗い・うがいを行って元気に過ごしましょう。

かぜ予防★ワンポイントアドバイス

**1**  
睡眠・休養はたっぷりと




睡眠不足や疲れは、免疫力を低下させます。

**2**  
手洗い・うがいを忘れずに



かぜのウイルスを洗い流してしまいましょう!!

**3**  
衣服の調節をじょうずに



首すじ、手首、足首を暖かくするのがコツ。

**4**  
バランスのよい食事を



栄養と量のバランスに気を配って。

歯ブラシを  
チェックしてみましょう



毛先が開いていたら  
新しいものと交換を!

**11月の保健行事予定**

- 6日(木) 身体計測(0.1歳児)
- 7日(金) 身体計測(2~5歳児)
- 10日(月) ぎょう虫検査提出日
- 11日(火) ぎょう虫検査予備日

**子どもはうすぎがいい!**

薄着していると、気温の変化を肌で敏感に感じることができるので、皮膚の抵抗力が高まり、かぜをひきにくいからになります。

生後4カ月以降の子ども(体温調節が上手にできるようになる)は、大人より1枚少ない服装で!



ぶくぶくうがい、がらがらうがい、  
どちらもしましょうね



**11月8日は、いい歯の日**

**歯みがきここに気をつけて!!**

子どもが自分で進んで歯ブラシを持つのは、とても大切なことです。でも、気をつけたいポイントが2つあります。

**1: 「歩きながら」は、危険!!**

歯ブラシを口に入れて歩き回るのは、とても危険です。転んだり、ぶつかったりして、歯ブラシがのどの奥に刺さると、重大なけがにつながるからです。


**2: 必ず「仕上げみがき」を!!**

子どもが自分でみがいただけでは、汚れがきれいに取れません。1日に一度、寝る前の歯みがきのときには、必ず、おうちのかたが仕上げみがきをしてあげてください。

たくさんかんで食べると、こんなにいいことがあります

- おいしく食べられる**  
苦みや辛みのある食べものでも、たくさんかんでいるうちに、甘みが出て、おいしく感じられます。また、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。
- 消化を助ける**  
たくさんかむと、だ液がたくさん出てきます。だ液と混ぜ合わされることで、食べものが消化しやすい形に変わり、食べものの栄養分をしっかりと体に取り入れることができます。
- 食べ過ぎを防ぐ**  
たくさんかんで、時間をかけて食べると、脳に「おなか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。
- 脳を刺激する**  
食べものをか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。
- 表情ゆたかに**  
たくさんかんで、口を動かすことで、あごや口のまわりの筋肉がきたえられ、口元がひきしまった、生き生きとした表情になります。もっとすてきな笑顔になれますよ。

**「かむ」カッて、どのくらい?**



ぐっと歯を食いしばったとき、奥歯には40kg近く、前歯でも20kgぐらいの力がかかっているというデータがあります。

**何回ぐらいかめばいいの?**



「ひとくち30回」を目標にしましょう。数えながらかんで食べているうちに、だんだんかむことが身についてきます。

参考: 『麗質の小宇宙・人体別巻2 ビジュアル人体データブック』 日本放送出版協会