



# ほけんだより



令和4年11月  
玉島保育園

肌寒く感じるに頃になりました。季節の変わり目でもあり、体調を崩した子どもたちの中でもヒトメタニューモウイルスに感染した乳児クラスの子どものお休みが多かったです。少しずつ幼児でも罹患しお休みの子どもが増えてきていますので、コロナウイルス感染同様に手洗いを行うようにしてください。

また乾燥がすすみ風邪をひいたり・肌トラブルも起こしやすくなります。肌トラブルの予防には、風呂上りは保湿・部屋の加湿・コットン素材の衣服や寝具を意識することで予防につながります。

## 11月8日は『いい歯の日』です

よく噛んで食べましょう。

いつまでも美味しく、楽しく食事をするためには、健康な歯を保つことが大切です。よく噛んで食べることは顎の発育を促しむし歯の予防にもつながります。しっかり噛んで丈夫で健康な歯を維持しましょうね。

よく噛んで食べる事は『消化を助ける』だけでなく、『食べすぎ防止』『むし歯予防』『脳の活性化』など様々な効果が期待できます。また最近はお口を開けたまま食事をする子が増えてきました。幼少期に悪い食べ方をすると口周りの筋肉がなかなか鍛えられません。ご家庭でも咀嚼習慣を見直してみてくださいね。

寝る前には歯みがきをしましょう！

寝ている間は、細菌を洗い流す唾液がほとんど出ないので食べかすが残っていると、どんどん細菌が増えます。寝る前の歯みがきは特に丁寧にしてください。



## 11月の予定

- 11月7日(月) 1歳児身体計測
- 11月8日(火) 0歳児身体計測
- 11月9日(水) 4・5歳児身体計測
- 11月10日(木) 2・3歳児身体計測



## 免疫力を高めよう

風邪をひいたり体調を崩したりする子どもが増えてきます。栄養バランスを考えた食事をし、昼間はしっかり体を動かして遊び、たっぷりの睡眠をとりましょう。

規則正しい生活を心がけることで免疫力が高まり、元気に過ごせるようになります。



## 厚着に注意

活発に動く子どもたちは、厚着をしていると汗をたくさんかき、汗が冷えるとかぜをひく原因にもなります。急に厚着にするのではなく、肌着・Tシャツの上に薄着の長袖シャツなどを着用し、気温に合わせて脱ぎ着出来るように調整しやすい衣服にして、体調管理に気をつけましょう。

