



# ほけんだより

2016年 6月1日 りすのき保育園 NO.3

梅雨という、気持ちがどんよりしがちですが、今年の梅雨は楽しい気持ちで過ごしてみませんか？  
雨の日に、傘やカッパ、長靴でいつもと少し変わったお出かけはいかがですか？ カエルやカタツムリをみつけられたら、ラッキーですね。泥んこ、びしょびしょ、洗濯も大変ですが、この時期の、素敵な時間です。

今月の予定			
0歳児健診	14日(火)	14:00~15:00	大池先生に診ていただきます。
身体測定	22日(水)	全クラス	
保健指導	20日(月)	「水遊びのお約束」	

春の健康診断・歯科健診が全園児終わりました。結果は健康カードでお知らせいたしました。ご協力ありがとうございました。

気温や湿度が高い日は、沐浴・シャワーをして、気持ちよく過ごしたいと思います。  
6月20日からは、「水遊び」や「プール」が始まります。水着の準備と一緒に、健康チェックもお願いいたします。  
(水遊びについて詳しくは、20日の保健だよりをお読みください。)

\*目・耳・鼻・皮膚の治療をしている方は、プールに入れるか医師に相談して下さい。  
集団で入るプールは、適量の塩素を使用しています。プールは控えるよう医師の指示が出た時は、お申し出ください。(くるみ・なつめの部屋では、個々のたらいに入るので、水道水を使用します。)  
心配な事がある時は、遠慮無くお申し出ください。

治療中の病気がある場合はプールの前に医師と相談をしてください。

➔

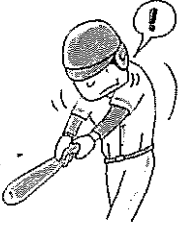
結膜炎・中耳炎・鼻炎・咽頭炎とびひ・アトピー性皮膚炎等の病気にかかっている方は、医師とご相談下さい。

## 蚊の季節になりました

園では、散歩や戸外で活動する時は、安心な成分の《虫よけスプレー》を必要に応じてつけています。  
園舎内でも、蚊対策もしていますが、防ぎきれず刺されてしまうこともあります。刺されてしまった時は、すぐに石鹸で洗って、ムヒやレスタミンをつけています。  
ご家庭によっては、虫よけスプレーや薬の使用を控えてほしいという事もあるかと思うので、遠慮なくお申し出ください。また、蚊に刺されると、ひどく腫れてしまうお子さんは、露出の少ない服装に替えて外に出るようにしていますので、ご用意をお願いいたします。それでも刺されてしまった時は、ご家庭でも薬を塗るなど、様子を見て対処してください。


## 噛むと良いことが沢山あります

よく噛んで食べると、「体力アップ」




普段から、良くかんで食べると、歯を食いしばって強い力を発揮できます。

よく噛んで食べると、「脳がよく働く」




脳に血液がめぐって、脳の働きが活発になります。素晴らしい、アイデアが思いつかも。

よく噛んで食べると「味がよくわかる・快便」



唾液が出て、味がよくわかる。噛むことで、消化を助け、便も良く出るようになります。

よく噛んで食べると「発音をはっきり・虫歯予防」

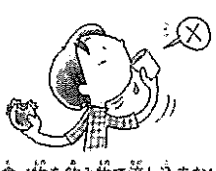


沢山噛むと、口の周りの筋肉が発達するので、ハキハキ話す事が出来ます。また、唾液の分泌がよくなり、虫歯予防になります。

### よく噛んで食べるためのヒント




ゆっくり味わって食べてみる



食べ物を飲み物で流し込まない



食べ物のかたがなくなるまで噛む



白のなかのものを飲み込んでから、次の食べ物を食べる



するめやせんべいなど、かたいお菓子を食べる



治療をして、むし歯ゼロの状態にする

他にも、よく噛んで食べる事が、肥満や癌の予防につながる事がわかっています。

目標！

一回30回以上噛んで食べよう

\*おやつを食べ方について、裏にありますので、ご覧ください。

今月も元気に過ごせますように。

# 見つけよう! 子どもの歯とおやつ グッドバランス

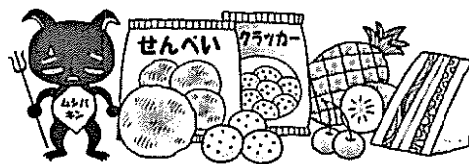
## 市販のお菓子で選ぶなら?

○ むし歯になりにくいおやつ

口の中に長くとどまらないもの



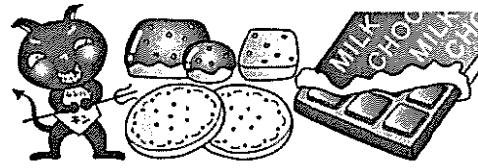
砂糖のっていないもの



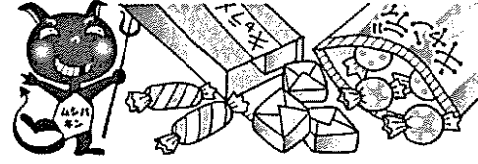
※これはあくまでむし歯予防の観点での分類です。摂取カロリーで考えれば、食べ過ぎはもちろん×。

× むし歯になりにやすいおやつ

甘くて歯にくっつきやすいお菓子



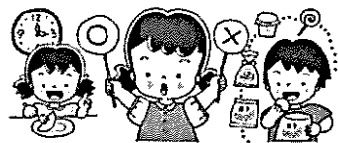
口の中に長時間入れて味わうお菓子



## おやつの食べ方のポイントは?

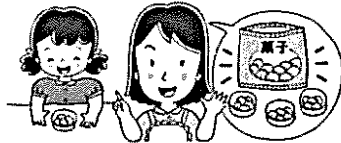
時間を決めて食べる

1日1~2回を目安に。「ながら食べ」や「だらだら食べ」はNG。



欲しがるときに与えない

普段の食事の邪魔にならないよう、食べていい量だけ渡しましょう。



甘い飲み物の飲み過ぎに注意

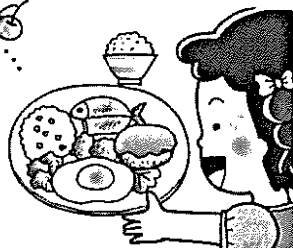
基本は水やお茶。おやつと同じく時間と量を決めて。



## おやつのあり方、今昔

昔は子どもたちの栄養状態が悪かったため、普段の食事では足りない栄養を補うために、おやつを食べるというのが本来の考え方でした。

今は子どもの栄養状態も良くなって、おやつは楽しむためのものになってきています。昔の目線に立ち戻って栄養バランスにも気をつけてみては?



おまけ

水分の補給に便利なペットボトル。あなたはどやって飲んでますか? ペットボトルに直接口をつけて飲むと、口の中の雑菌や食べカスが逆流して、ペットボトルの中に。雑菌の増殖する条件は「水」「温度」「栄養」。これがそろったペットボトルの中では雑菌が爆発的に増えていきます。雑菌が増えた飲料を飲むと体調が悪いときには下痢や嘔吐、発熱の原因になることもあります。

ペットボトルで飲むときは

- コップにうつす
- 口をつけて残ったらできるだけ早く飲みきる