



ほけんだより

2016年 11月 りすのき保育園 NO.9

肌寒くなってきました。季節は秋から冬へと変わり、一日の寒暖差が大きくなり始めます。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要で疲れもたまります。衣服の調節や温かい食べ物で、体調を管理しましょう。

今月の予定

視力聴力検査	7日(月)	どんぐり(しいのみ・かしのみ)
身体測定	16日(水)	全園児
保健指導	21日(月)	「うがいと手洗いと咳エチケット」「鼻のかみ方」 風邪の流行する時期になりました。健康管理のお話をします。
全園児歯科健診	24日(木)	9時20分頃から木村先生に診ていただきます。
0才児・幼児健康診断	28日(月)	14:00～ 大池先生に診察していただきます。 なつめ・まつぼっくりの健康診断を受けていない乳児の部屋のお子さんは、この日に行います。

< しいのみ・かしのみの部屋は、視力・色覚・聴力検査をします。 >

ほとんどのお子さんが初めての経験ですが、丁寧に検査をしたいと思います。

結果は、健康カードでお伝えいたします。

結果と合わせて、普段の生活で気になる事がある時は、眼科を受診しましょう。

11月8日は



の日

だ液がたくさん出る

- ①むし歯を予防
- ②がんなどの病気を予防
- ③消化・吸収をよくする

7
つの
かむ
うさぎ



脳を刺激

- ④肥満を予防
- ⑤学習力アップ

口の周りの筋力アップ

- ⑥表情が豊かに
- ⑦くいしばる力アップで
運動能力アップ

よくかむ

ための言葉



- ①意識して
噛んでみよう

1口30回

- ②いつもより
大きくカット

食材を噛み
ごたえのある
大きさに

- ③早食いは、NG

- ④飲み物で流し込まない

- ⑤一口を少なめに

今月は歯科健診があります。歯科医の木村先生の診察結果は健康カードでお伝えいたします。
気になる事や、医師にご相談などある時はお申し出ください。

「心肺蘇生法とAED・エピペンや災害時の怪我の対応」について、職員研修をしました。

9月15日・10月18日の2回に分けて、国士舘大学の大学院に所属され、講師をされている月ヶ瀬恭子先生にお越しいただき、全職員が学ぶことが出来ました。

救急車が到着するのに、13分かかるとのことです。

その間、救急隊の方々が、心肺蘇生をしたくても出来ないのです。

“近くにいる方の勇気と行動が命を救うのですよ！ 命のバトンをつなげてください。”
と言われました。

毎年、再確認する事で、明日への力となっていると思います。

安心してお子様を預けていただけるように、これからも毎年行いたいと思います。

保護者の皆様も、ご興味があるようでしたら、計画を立てますので、是非、声をおかけください。



感染症にかからないように、免疫力を高めましょう。

*睡眠不足になると、免疫力が下がります。やっぱり、早寝早起きが大事です

*運動は血行を良くするので、免疫力が上がります。ウォーキングはこれかの季節はお勧めです。

*入浴は、体温が上がって、免疫力が上がります。38～40℃がよいです。眠りにつく前は、ぬるめのお湯でリラックスして入るのがお勧めです。

*食事は、バランスよく食べましょう。

・免疫細胞のもととなるたんぱく質をしっかり取りましょう。

・免疫細胞の働きを低下させる活性酸素の活動を控える、ビタミン・ミネラルの豊富な野菜を食べましょう。(ほうれん草・ブロッコリー・ピーマン・白菜・大根等があります)

・発酵食品や食物繊維の多い食品で腸をきれいにし、免疫細胞が集まる腸の環境を整えましょう。乳酸菌やヨーグルト等も大切ですが、水溶性の食物繊維が腸の環境を整えるにはとても良いのです。(水溶性食物繊維が多く含まれる食べ物には、アボカド、オクラ、きのこ類、海藻類、こんにゃく、やまいも、ごぼう、納豆などがあります。)

寒くなるので、朝は、お野菜たっぷりの暖かいお味噌汁は良いですね。

