



# ほけんだより

2018年 11月 りすのき保育園 NO.9

木の葉が紅葉し、散歩が楽しくなる季節になりました。

毎日忙しくしていると、ついつい見逃してしまうことも、のんびりお散歩をしていると気づくことがあるかもしれません。素敵なお散歩コースや、公園、美味しいお店に出会えたり、親子で沢山の発見ができるといいですね。

## 今月の予定

- 全園児歯科健診 1日(木) 結果は、健康カードでお知らせいたします。
- 0歳児健診・幼児健康診断 13日(火) どんぐりの部屋と先月健康診断を受けていない乳児。14:00~ 大池先生に診察していただきます。
- 保健指導 19日(月) 「うがいと手洗いと咳エチケット」「鼻のかみ方」 風邪を引かないように、気を付ける事をお話します。
- 身体測定 21日(水) 全園児

## 子どもにとっていい睡眠とは

睡眠には、脳を創り・育て・守る働きがあります。夜間には眠りを誘発するメラトニンが分泌され、体温や血圧・胃腸の機能など低下します。活動時には、コルチゾールが分泌され低下した機能が活発になります。このように、身体のリズムを規則正しく、毎日繰り返す事が健康な体を作る源となっているのです。

### 睡眠の量

新生児期	14~17 時間
生後4か月から11か月	12~16 時間
1歳から2歳	11~14 時間
3歳から5歳	10~13 時間
6歳から12歳	9~12 時間
13歳から18歳	8~10 時間

### 睡眠の質

夜間19時から翌朝7時までの間に連続して必要な睡眠をとる事が大切です。脳が落ち着いた状態になると、記憶が脳に定着し、ホルモン分泌も高まります。

### 寝て起きて食べるタイミング

体内時計の調整のためにとっても大切な事です。平日も休日もほぼ同じ時間に寝て起きて食べる事が大切です。すれても1時間程度に収め、2時間以上ずれないようにしましょう。

「朝の日の光」「朝食」「朝の身体活動」は、健康的な生活を送るためには大切な役割を担っているのです。朝は、7時ごろまでに起きて、朝日を浴び、朝ごはんを食べる習慣をつけ、夕飯は寝る2時間前までに済ませましょう。テレビは、寝る1時間前くらいから消し、睡眠の準備をしましょう。


小さい時からの習慣は、大きくなってもしっかりと続きます。子ども達が健康に成長することを願っています。

## 11月8日はいい歯の日

虫歯や歯茎の病気(歯周炎)は、毎日の正しく丁寧な歯磨きで防ぐことができます。


たくさんかんで食べることで、歯が丈夫になり、歯がすり減ります。

**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なり、食べものの栄養分をしっかり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。

今月も元気に、登園できますように