



# ほけんだより

2019年 11月 りすのき保育園 NO.9

お部屋の中で、制作や絵画などに取り組んでいる姿をみると、成長を感じる毎日です。言葉も、考える力も特別なレッスンでなく、普段の生活から学ぶものだと思います。忙しい毎日ですが、小さな声に耳を傾けられるよう心にゆとりを持った生活を心掛けたいです。

## 今月の予定

- 0歳児健診・幼児健康診断 18日(月) くるみの部屋 と どんぐりの部屋  
14:00~ 大池先生に診察していただきます。  
(前回の乳児健診の時に受ける事が出来なかったお子さんも、今回いたします。)
- からだの話(どんぐりの部屋) 18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します。
- 身体測定 21日(木) 全園児

## カゼ・インフルエンザ予防の味方 せきエチケット

せきやくしゃみをしている人が増えてきました。  
お友だちにうつさないためにはどうしたらいいのかな?

せきやくしゃみをするときは

人から顔をそむける  
腕で口元を覆う

せきやくしゃみが出ている間は

正しくマスクをつけましょう

はなをかんた後は

ティッシュはすぐにふたつきのゴミ箱へ

数週間前から咳の風邪が、乳児の部屋で発症しています。そもそも風邪はほとんどが飛沫感染で、咳やくしゃみによる、つばや鼻水が原因になる事が多いです。風邪を引く事も時には、丈夫に育つために必要と言われる事もありますが、小さな赤ちゃんは重症になってしまう事もあります。症状がひどくなる前に、受診してください。登園の際は、熱が無くても咳がひどい時はマスクをするか、咳が落ち着くまで安静にお過ごしください。体調を崩された方々、早く元気になるようお祈りしています。

## ウイルスや細菌をやっつける 全身免疫

粘膜の免疫を突破して体の中にウイルスや細菌が侵入してきたら、全身免疫の出番です。免疫細胞たちが全身を回って敵を捕まえ、攻撃します。

免疫細胞を元気にして 免疫力を高めよう  
免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たちです。白血球たちの働きを活発にするためのポイントは?

- バランスよく食べよう  
とくにたんぱく質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活性化します。
- 平熱を36度以上に保とう  
平熱が36度より低いと血流が悪くなり、免疫力が下がると言われます。
- ストレスを発散しよう  
ストレスが続き自律神経のバランスが乱れると、免疫力が下がると言われます。

## いい歯を、保つためには。

甘いものばかり飲まない

食後に歯みがきをする

水分補給は水かお茶を飲んでいる

寝る前に特にしっかりと歯を磨いている

11月8日は 虫歯日

飲んで甘いと感じる飲み物には、思った以上に「糖」が沢山含まれています。

寝ている間に虫歯になりやすいので、寝る前の歯磨きは、大人が仕上げをしましょう。

おやつは時間と量を決めて食べる

一口30回以上噛んで食べている

よくかんで食べる

甘いものは少ししか食べない

虫歯は、おやつに含まれる「糖」を栄養に「酸」を作って、歯を溶かしてしまいます。時間を決めないでおやつを食べていると、口の中がずっと「酸性」になっていて、歯が溶けやすくなります。

よく噛むと、「唾液」が沢山出ます。唾液は、食べかすを洗い流したり、歯を溶かす「酸」を中和して、虫歯になるのを防いでくれます。

今月も元気に、登園できますように