

2023年

11月

ほけんだより

中宮まぶね保育園

すっかり秋も深まってきました。子ども達は、戸外でのあそびや散歩を通して、秋の風、自然物の色や香りを感じていています。朝晩の気温差や空気が乾燥しているため、体調を崩しやすく、風邪もひきやすくなる季節です。外から帰ってきたら手洗い、うがいをするなどして予防をしていきましょう。

今月の予定

発育測定

11月 1日(水)



11月8日は【いい歯の日】です

～五感で食べよう～

- ① 味覚(味わう)
- ② 視覚(もりつけ)
- ③ 触覚(舌触り)
- ④ 聴覚(噛んだ時の音)
- ⑤ 臭覚(香り)

～よくかんで食べよう～

目標は、一口で30回

噛むことの効果

- 消化を助ける
- おいしく食べられる
- 唾液がたくさん出る
- 脳の働きを活発にする
- 食べ過ぎを防ぐ

～食べたあと歯を磨こう～

- 歯ブラシは力を入れすぎず、小刻みに動かす
- 月に一度は歯ブラシを新しい物に取り替える

歯に良い食べ物

魚介類や海藻類、牛乳などの乳製品はカルシウムを多く含み、シイタケなどのビタミンDを多く含む食品は、カルシウムの吸収を助けてくれます。

■海藻類：ヒジキ、わかめ、昆布、海苔など

海藻類はph数値が高いアルカリ性の食品で、歯にとって非常に良い食品です。



■乳製品：チーズ、無糖ヨーグルトなど

カルシウムを多く含む乳製品は歯を強くします。



■ビタミンAを含む食品

にんじん、パセリ、海苔、わかめなど

ビタミンAは歯のエナメル質を強化します。

■ビタミンCを含む食品

パセリ、ピーマン、焼きのりなど

ビタミンCは歯の象牙質の形成を支えます。



歯に良い飲み物

■牛乳はカルシウムを多く含み、歯にとっても良い飲み物になります。

■日本茶はカテキン(ポリフェノール)、フッ素等の働きにより抗菌作用に優れ、むし歯予防作用があります。

繊維質の多い食べ物

ニンジン、ごぼう、レタス、セロリ等は繊維質が多く含まれるので噛むことにより、歯や粘膜の表面が清掃され、唾液の分泌促進やアゴの発達にもつながります。



10月の保健指導 「目について」



バイキンマン、目にゴミが入ったときはどうしたらいいのかわかる？

目にゴミが入ったときは、こうやってごしごしするんだぜ!!

10月に報告があった感染症

アデノウイルス感染症 14名
インフルエンザ 10名
溶連菌感染症 2名
流行性角結膜炎 1名