

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います。子ども達は、戸外での遊びや散歩を通して、秋の風、自然物の色や香りを感じています。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。

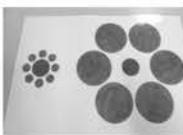
■日本茶はカテキン(ポリフェノール)、フッ素等の働きにより抗菌作用に優れ、むし歯予防作用があります。



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」



ハイキンマン、目にゴミ
が入ったときはどうした
らしいのかわかる？

目にゴミが入った
ときは、こうやってご
しごこしてするんだぜ！！

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