



# ほけんだより

令和4年10月31日 大阪市立城東幼稚園

朝晩、冷え込む日が多くなり、秋も深まってきました。冷たい風に乗って風邪が流行りだす時期です。咳が出たり、熱が出たりして体調を崩している人もいます。栄養と睡眠を十分にとって、風邪をひかない免疫力と、体力をつけましょう。



## 《今月の予定》



- 1日(火) 体重測定(5歳児)
- 2日(水) 体重測定(4歳児)
- 8日(火) 体重測定(3歳児)

## インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・バランスの良い食事、睡眠をしっかりとする。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- ・適度に運動をする。



## 秋の感染症に気をつけよう!

寒くなると、インフルエンザ以外にも呼吸器系の感染症が流行します。

### 《RSウイルス感染症》

RSウイルスによっておこる呼吸器の感染症で、咳や喘鳴(ゼーゼーという呼吸音)が特徴です。軽いかぜ程度で終わることもありますが、特に乳幼児は細気管支炎や肺炎をおこすなど重症化することもあります。

### 《マイコプラズマ肺炎》

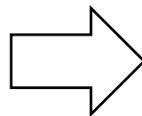
マイコプラズマという微生物の感染によって起こる肺炎で、長く続く咳が特徴です。初期症状は、全身のだるさや頭痛、熱も少しずつ高くなります。2~3日後に乾いた強い咳が出始めます。



## ~11月8日は「いい歯」の日!~



11月8日はゴロ合わせで「いい歯の日」として、日本歯科医師会によって制定されました。「80歳になっても自分の歯を20本保とう」という「8020運動」の一環です。1本1本丁寧にみがく、仕上げみがきをする、定期的に歯の検診に行くなど、歯に関心をもち、大切にしていきましょう。



## 保健指導(よく噛む大切さについて)

お弁当の様子を見ていると、よく噛まずに飲み込んで食べる子どもがいました。そこで、よく噛んで食べる大切さについて話をしました。

「かむにんじゃ」の絵本から、テレビを見たり、ゲームをしながら食べると噛む回数が減り、喉を詰まらせたり、お腹の働きを悪くしたりすることを伝えました。

また、30回よく噛むことで、「頭の働きがよくなる」「食べすぎを防ぐ」「お腹の調子をよくする」「虫菌を防ぐ」などいいことがたくさんあることを伝えました。



☆すり鉢・すりこぎ・入浴剤を使用し、よく噛むと食べ物が口の中やお腹の中でどうなるのかを伝えるため実験を行いました。

○すりこぎを奥歯と見立て、入浴剤を10回と30回砕きます。

・子どもたちに違いを見せると「30回の方が細かい」「10回大きすぎるね」と意見がでました。



○お腹の中をイメージした水に、同時に入浴剤を入れます。(早く色が変わった方が、早くみんなのお腹に届いて消化され、栄養になることを伝えました)

・30回砕いた入浴剤の方が色の変化が早く、子どもたちも「全然違うね!」と驚き、よく噛むことの大切さを視覚的に感じる事ができました。



保健指導の後の弁当時には「先生30回噛んだよ」「ちょっと甘くなった!」と話してくれる子どももいました。

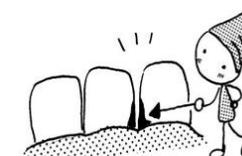
家庭では、テレビをつけて食べることも多いと思いますが、テレビを消す日をつくり、よく噛んで食べる習慣が身につくようにしましょう。

## しっかり仕上げみがきをしましょう。

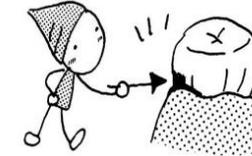
◎仕上げみがきで気をつける場所は



「奥歯のかみ合わせのみぞ」



「歯と歯のあいだ」



「歯と歯ぐきの境目」