ほけんだより 11月

令和８年１１月４日　第８号
キッドワールドセカンドこども園
園長：高木　良司
保健師：中村　深喜

１１月になり、今年も残り２か月になりました。寒暖差が大きいため、服装に迷う日もあると思います。その日の天気やそれぞれの体調に合わせて、中に着るものや上着などを工夫すると良いでしょう。厚着をしすぎると思うように体を動かすことができないので、できるだけ活動しやすい服装を選ぶようにしましょう。

靴のサイズあっていますか？

子どもの靴のサイズの確認を定期的に行っていますか。今月の１４日には運動会が控えています。足に合わない靴を履き続けると、けがにつながったり、本来の力が発揮できないかもしれません。そのためにも、靴のサイズ確認が必要になってきます。

０～２歳の子どもの足は年間約２㎝成長します。骨の大半が非常に柔らかい軟骨の状態ですので、３か月に１回のサイズ確認が目安となります。

３～１２歳は年間約１㎝の成長へと落ち着きます。土踏まずが形成され始める時期です。この年齢では半年に１回のサイズ確認が目安となります。





おしらせ



■身体計測週間
すもも・かりん・れもん→9日(月)～13日(金)
いちご・あんず・きうい→16日(月)～20日(金)

■健康診断→24日(火)

■1歳6か月児健康診査対象児
令和7年1月生まれ
■3歳5か月児健康診査対象児
令和5年3月生まれ
■5歳児健康診査アンケート送付対象児
令和4年4月生まれ
※忘れずに受診しましょう

空気の乾燥にご用心！

冬になると湿度が低くなり、空気が乾燥します。すると、鼻や喉の粘膜を保護しているバリア機能が低下して、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。部屋の湿度に注意して、室内に洗濯物を干したり、加湿器を使ったりして、空気の乾燥を防ぎましょう。理想的な湿度の範囲は、４０％～６０％であり、人間が心地よく、健康的・衛生トラブルを防いで過ごせる目安となります。

また、空気が乾燥すると、唇や肌のうるおいがなくなり、カサカサしてしまいます。冬場は汗や皮脂の分泌が少なくなるため、皮膚のバリア機能が低下して、体全体の水分が不足しがちです。洗顔後やお風呂上りには、保湿クリームを顔や手、肘、ひざ、かかとなどに塗ってお肌のケアをするのが良いでしょう。体の中の水分不足にも注意が必要ですので、水分もしっかり補給しましょう。



歯みがきしようよ！



11月８日はいい歯の日

１１月８日は「いい歯の日」です！

温かい飲み物と一緒に食べるおやつや食後のデザートって美味しいものですよね。でも、甘いものや食事を楽しんだ後に忘れてはいけないのは、歯みがきですよね。

どうして「食べたらみがく」が大切なのでしょうか。それは、食後に口の中に残った食べかすなどの汚れは虫歯菌のエサになり、酸を作って歯を溶かしてしまうからです。食後すぐに歯をみがくと、汚れが落ちやすいため、虫歯の予防に役立つのです。

「食べたらみがく！」を心がけましょう。そして、子どもがみがいた後は、仕上げみがきも忘れずにしてくださいね。

よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける



食べ物が小さくなって、胃や腸のはたらきが楽になる

食べすぎ防止



噛む回数が多いと、少しの量でもお腹いっぱいに感じやすい

唾液でむし歯予防



よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれる

脳も元気になる



噛むことは脳によい刺激。集中力や記憶力もアップ！

ずっと健康な《いい歯》でいるために

●歯みがきの基本を守る

みがくときは歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、毛先が広がらない程度の軽い力で、小刻みに動かすのがポイントです。



鉛筆持ちにすると、力が入り過ぎなくていいですよ!

●よくかんで食べる



かむことで唾液がたくさん分泌されます。
唾液には、むし歯を防ぐ働きがあります。



唾液は食べかすを洗い流したり、酸性に傾いた口の中を中和したり、酸で溶け出した歯を修復したりしてくれます。

●食生活に気をつける

甘いものをダラダラと食べ続けないようにします。
また、歯ごたえのある食材を選べば、かむ回数も増やせます。



アメなどは口の中に長くとどまって、むし歯になりやすいので要注意!

●歯の定期検診を受ける

定期的に歯科医院を受診することで、むし歯などの早期発見・早期治療ができます。



悪化してから治療するより、通院期間も短くて済みます。