

ほけんだより 10月号

平成30年9月26日
西国分寺保育園
園長 奥野 かよ
看護師 二木・杉浦

朝晩の空気がずいぶん涼しくなりました。スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋…。園では、運動会に遠足に、と楽しい行事が続きます。元気な体で、楽しい行事にしていきたいですね。

9月13日に歯科検診
を実施しました

きれいで健康な歯は、丈夫な体をつくるためにとても大切です。でも、乳歯は生えかわるからと、歯のケアをおろそかにしていませんか？

乳歯の正しいケアが、健康な永久歯への生えかわりを助けます。正しいケアを心がけましょう。

どうしてむし歯になるの？

歯質・糖質・菌（微生物）・時間の4つの条件が重なった時、むし歯になります。歯質は遺伝的な要素もあり、変えることはできませんが、それ以外の要因は、大人の配慮や正しい習慣を身につけることでクリアできるものです。特に乳幼児期は、保護者のサポートが重要です。



●食べたらかみがかく習慣を！

食後30分以内の歯みがきは菌の繁殖をおさえます

●規則正しい生活習慣を！

特に睡眠不足は、体の機能が低下し抵抗力が弱まるなど、体のあらゆる面において悪影響を及ぼします

●バランスのよい食生活を！

バランスのとれた食事は、糖質のとりすぎを抑え、歯に良いとされるカルシウムは、ビタミンCやリンと一緒に摂ることで吸収されやすくなります。

●定期的に歯科検診を！

お母さんこっち向いて！！

こころのつまずきが、いろいろな問題につながる報道がされている昨今です。

大人同様、子どもも、体調の不良や、まわりの環境からくるストレスで、自律神経のバランスを崩した時など、様々な身体症状をしばしば現わすことがあります。

忙しい毎日ですが、ほんの少しの間だけ、膝に抱き、顔を見てお話するだけでも、子どもはホッと安心します。

毎日のお迎えの時なども、まず、お子さまの顔を見て、「ただいま」の気持ちを伝えることで、子どもはとても嬉しいものです。大人も、そんな子どもの笑顔に、一瞬疲れも忘れてしまいますよね。

ぜひ、お子さまとの時間を作ってみてください。

<感染症>

- ・0歳児 ヘルパンギーナ 1名
- ・4歳児 伝染性紅斑病 1名

<10月の予定>

- 15日(月) 0歳児 身体測定
- 16日(火) 1歳児 身体測定
- 2歳児 手洗い練習
- 17日(水) 2歳児 身体測定
- 18日(木) 幼児 身体測定
- 23日(火) 全園児 秋の健康診断