

ほけんだより

令和5年11月1日 やまのこひろば

大津市立ひえい平保育園☆大津市立比叡平幼稚園



朝晩の気温がずいぶん冷え込むようになり、木々の葉が色づいてきました。子どもたちは、運動会の余韻を楽しんだり、バス遠足に出かけたり、お散歩で落ち葉やドングリを拾ったり、秋ならではの遊びを楽しんでいます。

滋賀県内では、インフルエンザが多く報告され、大津市内の幼稚園、小中学校でも学級閉鎖が多数報告されています。これから冬の寒さと空気の乾燥により、インフルエンザや感染性胃腸炎、ノロウイルスなどの感染症も流行する季節がやってきます。手洗い・うがいなどの予防を心がけ、元気に登園できるようにしましょう。

たくさんかんで食べると、こんなにいいことがあるんです！



おいしく食べられる

苦味や辛味のある食べものでも、たくさん噛んでいるうちに、甘みが出て、おいしく感じられます。また、舌に合う味を感じる細胞が刺激されて、味わう力が発達すると考えられています。



消化を助ける

たくさん噛むと、唾液がたくさん出てきます。唾液と混ぜ合わせることで、食べものが消化しやすい形に変わり、食べものの栄養分をしっかりと取り入れることができます。



食べ過ぎを防ぐ

たくさん噛んで、時間をかけて食べると、脳に「おなかがいっぱいになったよ」という信号がタイミングよく送られて、食べ過ぎを防げます。肥満や生活習慣病の予防にも役立ちます。



脳を刺激する

食べものを噛むときのアゴの動きは、脳への血液の流れを増やしたり、脳を刺激したりします。そのことが脳の発達を助けたり、脳の働きを高めたりすると考えられます。



表情が豊かに

たくさん噛んで、口を動かすことで、アゴや口のまわりの筋肉が鍛えられ、口元が引き締まった、イキイキとした表情になります。もっとすてきな笑顔になれるですよ。



～保健室より～

★最近の園内状況

10月のやまのこひろばでは、新型コロナウイルスとインフルエンザの両方の罹患報告があり、コロナウイルスは中旬頃には収束してきましたが、インフルエンザは、後半にかけてじわじわと感染報告が続き、月末になってほほ落ち着いてきている状況です。また、朝夕の冷え込みで、日中との寒暖差が大きいこともあり、発熱、セキ、鼻水などの症状で体調を崩すお子さんも増加傾向となりました。園内では、ていねいな手洗いや換気、マスクの着用などの予防に、これまで以上に努めていきたいと思えます。

★10月の保健指導

10月の保健指導は、ほし・にじ組で10月10日の「目の愛護デー」に関連して目のお話しました。

<ほし組での取り組み> 初めに、動物の目だけを見せて何の動物かをあてるクイズをしました。いろいろな動物が出てきて、子どもたちは真剣に答えを考えていました。その後、大きな目のイラストを使って、目の部分の名前や役割を説明しました。名前は知っているけれど、どんな役割があるかは知らない子も多く、興味を持って話を聞いてくれました。最後に、目を大切にするために、テレビやゲームをするとき、目から画面までの距離がどのくらい離れるとよいのか、ヒモを使ってもらいました。テレビを見る距離のヒモの長さを見た子が「こんなに離れたら（隣の）和室まで行ってしまおう」「私も部屋から出てしまおう」とお家の間取り情報の告白が飛び出すなど、みんなでお話しが盛り上がりしました。

<にじ組での取り組み> 最初は、ほし組のときに聞いた目の部分の名前と役割を復習しました。1年前に習ったことをしっかりと覚えて全部答えられる子、とこところ忘れてしまった子など様々でしたが、何度もお話を聞くことで、名前や役割を思い出し、目の大切さを意識してほしいと思います。その後は、目を大切にするための約束を5つ伝えました。“汚れた手で触らない” “こすらない” “テレビやゲームの時間を決める” “暗いところで絵本を読まない” “夜は早く寝る” の5つです。子どもたちはみんな、自分は「できてるで！」と自信満々でした。また、お家でも、目を大切にすることを意識しながら、お子さんとお話してみてください。

「ひとくち30回」を目標に、しっかりとかむ習慣を身につけましょう。しっかりとかむことは、むし歯や歯ぐきの病気（歯周病）を予防するだけでなく、健康な体作りにもつながります。

<11月の保健行事>	
6日(月)	身体計測／5歳児にじ組
7日(火)	身体計測／3歳児そら組
9日(木)	身体計測／2歳児きりん組
13日(月)	身体計測／4歳児ほし組
15日(水)	身体計測／0歳児ひよこ・1歳児うさぎ組
17日(金)	視力・聴力検査／4歳児ほし組

<乳幼児健診について>

～ 乳幼児健診は完全予約制です ～

大津市の乳幼児健診（10か月・1歳9か月・2歳6か月・3歳6か月健診）は完全予約制です。ネット予約システムまたは、電話にてご予約ください。事前の案内通知はありません。（3歳6か月健診を除く）広報おつやホームページにて、お子さんの健診日程をご確認の上、ご予約ください。

予約の受付は健診実施月の1か月前の1日からで、ネット予約は毎月1日の午前0時から、電話予約は毎月1日（土休日の場合は翌開庁日）の午前9時からとなります。予約は健診日の1週間前まで可能です。（満員の際はご容赦ください。）

予約のキャンセルは健診当日まで可能です。

（4か月健診は、登録医療機関へご予約ください）

