



朝晩の気温が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、お散歩で落ち葉やどんぐりを拾ったり、秋の草花や木の実の絵を描いたり、秋ならではの遊びを楽しんでいます。

これからはますます気温が下がり、冬の寒さへと変わっていきます。寒さと共に空気が乾燥してくると、インフルエンザや感染性胃腸炎、ノロウイルスなどの寒い季節に多い感染症が流行する季節になります。手洗い・うがい、換気、密を避けるなどの予防に合わせ、バランスのよい食事をしっかり摂ったり、十分な睡眠を心がけ、毎日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！

11月8日は  
いい歯の日  
です！



11月8日は、「いい歯の日」です。確信ながら今年度も、新型コロナウイルス感染予防のため、園での歯みがきが行われていませんが、ご家庭では、子どもたちの歯みがきをしっかりと見てあげていただきたいと思います。また、一日一回は保護者の方の仕上げ磨きをよろしくお願ひします。

### 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。



< 11月の保健行事 >	
1日(月)	身体計測／5歳児にじ組
2日(火)	身体計測／0歳児ひよこ組・1歳児うさぎ組 2歳児きりん組
5日(金)	身体計測／3歳児そら組
8日(月)	身体計測／4歳児ほし組
15日(月) 16日(火)	視力・聴力検査／4歳児ほし組

「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。

### インフルエンザの予防接種はお早めに！

風邪よりも症状が重く、感染力の強いインフルエンザ。予防のために、インフルエンザの予防接種を受けに行くとご家庭も増えてきました。接種を考えておられる方は、予約をしないと受けられない医療機関もあるので、事前に確認して、体調の良いときに接種しましょう。予防接種を受けられましたら、園にもお知らせください。



## ～保健室より～

### ★最近の園内状況

10月のやまのひろばでは、気温の低下とともに体調を崩されるお子さんが増えてきました。登園している子どもたちの中でも、小さいクラスのお子さんを中心に、鼻水やセキが出ている子が増えてきています。欠席されたお子さんは少数で、ほとんどが、発熱や、セキ、鼻水などのカゼの症状でした。また、RSウイルスと診断されたお子さんもおられました。体調を崩しやすい時期になりますので、園内でもこれまで以上に、手洗い、消毒、換気、マスクの着用などの予防に努めていきたいと思ひます。

★10月の保健指導 10月の保健指導では、10月10日の「目の愛護デー」に関連して、ほし組とにじ組で目のお話をしました。

<ほし組での取り組み> 初めに、動物の目だけが見えるイラストを見せて何の動物かを当てるクイズをしました。クイズが大好きな子どもたちは、思いついた動物を次々に答えてくれて、正解しても間違っても、とても楽しく盛り上がりました。その後は、大きな大きな人の目のイラストを使って、様々な目の部分の名前と、それぞれどんな役割があるのかを説明しました。まゆげやまつげは知っている子がほとんどでしたが、まぶたは知らない子が多く、目のふたをするものだから「まぶた」と言うことを伝えました。また、涙の役割についてもお話しました。涙は悲しい時に出てくるだけではなく、目に入ったゴミや汚れを洗い流してくれる役割もあることを話しました。そしてどの部分も目を守るためにも大切な役割があり、その目を大切にしてほしいことを伝えました。その後は、テレビやゲームやYouTubeを見るときにはどれくらい離れたら目が疲れにくい、ヒモの長さで距離がわかるようにした物を見てもらいました。最後に、大切な目を休めるためには、たくさん寝ることが一番いい事だと話して終わりました。

<にじ組での取り組み> 初めに、10月10日が何の日か知っているか聞いてみました。「うーん、何の日やったけ〜？」とちょっと考えて「目の日や！」と去年の保健指導で教えたことをしっかりと思い出してくれました。その後は、さすがはにじ組さんといった感じで、大きな目のイラストを見ながら、様々な目の部分の名前を次々に答えてくれました。次に、大事な役割がある目を大切にするために、みんなにしてほしいことを話しました。『目を大切にするための5つの約束』として、①目をたたくかない、②汚れた手で触ったり、こすらない、③テレビやゲームは長い時間しすぎない、④暗い場所で絵本を読まない、⑤夜は早く寝る、の5つのことを守ってほしいと話しました。中には、「休みの日は遅くまで起きてる！」と教えてくれた子がいたので、目は眠っている間しか休むことができないから、早く寝て目をしっかり休めてあげることが大切だと伝えました。その後、テレビやゲームやスマホでYouTubeを見るときなどに、どれくらい離れたら目が疲れにくい、ヒモの長さで距離がわかる物を見てもらいました。すると「うちの人がスマホをこれくらいで(10cmくらい)みてはる！」と教えてくれる子がいたり、「僕はゲームをこれくらいで(5cmくらい)してるで！」とやって見せてくれる子がいて、みんなで「えー！」とビックリしつつも、思わず笑ってしまうようなひとコマもありました。最後には、『目を大切にするための5つの約束』を守って目を大切にすることができそうですか？と子どもたちに聞くと「は〜い！」と元気に返事をしてくれました。

近年、子どもの視力低下が、世界的に増加傾向にあると言われているそうです。子どもたちを取り巻く生活環境が視力の低下につながりやすくないか、子どもたちの大切な目を守るためにも、ご家庭でも気をつけてみてあげていただきたいと思います。