

# ほけんだより

2023年11月号



社会福祉法人イエス団 みなべ愛之園こども園

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色づき始めました。きれいな色の落ち葉や木の実を拾う子ども達も、秋から冬への移り変わりを感じているようです。今年はインフルエンザにかかっている子ども達が例年より早いです。冬に向けて心も体も健やかに過ごせるよう、引き続き手洗いと人混みではマスクの着用など基本的な感染防止対策をし、新型コロナやインフルエンザにかからないよう気をつけましょう。

## 今月の保健行事

身体測定・・・11月1日(水) / 2日(木)
歯科健診 7日(火) 13:30~
内科健診 21日(火) 13:00~      22日(水) 13:00~
ハハ歯教室・・・11月29日(水) 9:30~ (4,5歳児対象)

## 11月8日は「いい歯の日」

〜ずっと健康な歯のために〜

### <なぜ歯がずっと健康でなければならないの？>

栄養バランスの良い食生活をする事で健康の維持・増進・病気の予防につながります。そのため成長期の子どもは何でも食べられるよう、虫歯にさせないことが大切です。正確な発音で会話をしたり歌ったり、顔などの表情を豊かにするためにも歯の存在は必要なのです。歯の健康を保つためには、子どもが低年齢の時から早めに予防することが重要です。



離乳食が始まる頃の  
注意点



- まず、早くから甘いもの(砂糖が含まれているもの)を与えないようにしましょう。  
**食事・おやつは時間を決めて、規則正しい生活リズムを作りましょう。**
- ジュースやイオン飲料にはたくさんの砂糖が含まれています。さらに哺乳瓶で与えることで、いつまでもダラダラと飲むことになるので虫歯になりやすいのです。



乳歯が虫歯になっても  
永久歯に生えかわるから  
平気ですよね・・・？

残念！それは  
違いますよ！



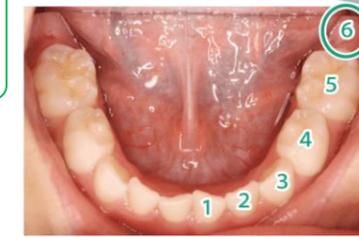
虫歯は虫歯菌(ミュータント菌)といわれる細菌が歯の食べかすなどを分解する時に出す酸で歯の表面のエナメル質を溶かすことによって引き起こされます。

乳歯が虫歯になると、乳歯の根っこに細菌(虫歯菌)がたまり、永久歯の発育を阻害するだけでなく、永久歯も虫歯にかかりやすくなるのです。

よく甘いものを食べ過ぎると虫歯になるよと言われますが、無菌状態の口の中に糖分のみが存在したとしても虫歯にはなりません。乳歯が虫歯になるということはすでに虫歯菌が口の中に存在しています。ではどこから菌が来るのか？虫歯のある大人などが使ったスプーンなどの食具の共有などが原因のひとつです。大人も歯を健康に保ち、お子さんの口内を健康に保ちましょう！

油断しないで！6歳臼歯

6歳頃、乳歯の奥に生える永久歯(6歳臼歯)は、未熟で酸に対して抵抗力が弱く、虫歯になりやすいため、生え初めに気づいて、しっかり磨いてあげることが重要です。



見るポイントはここ！  
5本目の歯の後ろが盛り上がり、歯ぐきをおしやぶって生えてきます。

正しい歯磨きのポイント！

子どもは、保護者が仕上げ磨きをしてあげる事が大切です。せめて小学校4~6年生まではしてあげてください。

### ● 歯磨きの重点ポイント

- 歯と歯の間    • 歯と歯茎の境目    • 歯の溝 →
- 歯並びの悪いところ

### ● 磨き方

- 溝に対して平行に軽い力で小刻みに毛先を動かす。
- 特に奥歯を丁寧に磨くことを意識しながら、1本1本の歯にブラシが当たるよう順番を決めて磨きましょう。  
**※就寝前の歯磨きが特に重要です。**

# 体育遊びだより

Vol.07

## 体幹(インナーマッスル)を鍛えよう

体幹とは「インナーマッスル」や「コア」とも呼ばれる、体の胴の部分にある筋肉のことです。「鍛える」と聞くとちょっと抵抗があるママやパパもいるかもしれませんが、「効率よく体幹を鍛えられるのは、大人よりも幼児や小学生」と言われていますので、ぜひ無理のない範囲で自然に楽しく幼児の体幹を鍛えられる遊びを試してみてください。

### 体幹が弱いデメリット

幼児の体幹が弱い大きなデメリットは、姿勢が悪くなることです。小さな幼児は何もしなくても姿勢がいい子が多いのですが、幼児期から体幹を鍛えておかないと、次第に姿勢が悪くなってしまいます。その結果、小学校入学後に体幹の弱さが元で長時間の着席が苦痛になり、他の子どもよりも集中力が乏しくなったり、勉強だけでなく学校生活も辛くなったりしやすくなります。また常に姿勢が悪いため、視力低下にも注意が必要になります。

### 幼児の体幹を鍛えるおすすめの遊び

#### ① ケンケンパ



ケンケンが利き足でできるようになったら、反対の足でケンケンをするところからスタートしましょう

#### ② ニョロニョロ



大小様々なニョロニョロをすることで、幼児は様々なジャンプをします。

#### ③ 親子で競争してみよう



ひこうき