

9月の保健だより

たかさご保育園

残暑は厳しいものの、朝夕の涼しい風に秋の気配が感じられるようになりました。楽しかった夏の思い出を話す子どもたちの会話がたくさん聞こえています。これからは、夏の疲れが出やすくなりますので、たっぷり睡眠をとり体調を崩さないように気をつけて過ごしましょう。

～保健行事～

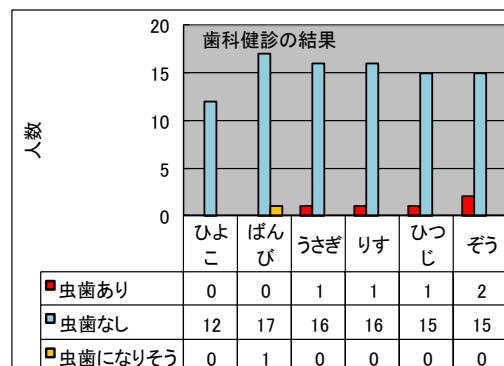
0才児健診 9月10日（火）
24日（火）

★歯科健診（前期）全園児終了いたしました。

・虫歯や虫歯になりそうな歯があるお子さんは、口腔内の汚れもある傾向がみられました。

こんな環境が虫歯になりやすい

- ・ジュースや乳酸飲料をよく飲む
- ・おやつは歯に付きやすいスナック菓子が多い
- ・乳歯の虫歯は生え変わるからと放置している
- ・子どもが嫌がると歯みがきを怠ってしまう
- ・フッ素を塗れば虫歯にならないと思っている
- ・仕上げみがきをしていない
- ・歯の検診をうけていない



むし歯にならないために

甘いもの=むし歯ではなく、ダラダラ食べることが一番キケンです。「食べたらみがく」を基本に、一日一回はお子さんの歯を見てあげると良いでしょう。

また牛乳や食べ物（大豆、小魚、野菜）などでカルシウム分を補い栄養バランスを整えることも大切です。一緒にカルシウムの吸収を上げる食品（魚介、きのこなど）も摂ると良いでしょう。スナック菓子にはリンが含まれており、カルシウムが尿と一緒に排泄されてしまうので摂り過ぎには注意しましょう。



～防災週間(8月30日～9月5日)～

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。

お家の中にも事故やケガを招く危険な物がないか、この機会に確認をしてみましょう。

- ①子どもの手の届く場所に置いてはいけないもの

- ・薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、刃物、針、熱い飲みもの、飲み込める大きさ（39mm以下）の細かいもの
- ②踏み台になる物はベランダに置かない
- ③コンセント等はイタズラできないようにする
- ④遊び食べに注意する（食べ物がのどに詰まる）
- ⑤浴室に子どもを一人にさせない（溺れたり転んだりする）

～子どもの睡眠～

睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やケガをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また「寝る子は育つ」と言われるよう、十分な睡眠が体の成長を促します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。



睡眠が足りないと・・・食欲がなくなる
集中力がなくなりぼんやりしている
あくびばかりしている
イライラしていたり不機嫌になる
⇒睡眠不足が続くと免疫力が低下する

熟睡するために・・・日中は活発に体を動かす



バランスの良い食事をとる
テレビ/スマホ等の強い光は脳を興奮させる為、30分前には消す
部屋の温度に気をつける（夏は25°C、冬は18°C程）

