



11月の保健だより



たかさご保育園

落ち葉が赤や黄色に色づいてお散歩が楽しい季節になりました。朝晩の冷え込みで厚着をしてしまいがちですが、日中の活動で子どもたちは意外と汗をかきます。脱ぎ着しやすい上着で調節し、動きやすい服装で遊ぶようにしましょう。

本格的な冬に向けて、心も体も元気に過ごせるよう生活のリズムを整え、服装や食生活にも注意をしていきましょう。

一保健行事一

歯科健診 11月 5日 (水) 9:30～ (嘱託医：小田先生)

※当日欠席の場合は後日ご家庭で受診をしていただきます

0才児健診 11月 12日 (水) 14:30～ (嘱託医：吉崎先生)

(11月から0才児健診は1ヶ月に1回になります)



一11月8日はいい歯の日一

ほとんど毎日のように摂取している砂糖は、取りすぎてしまうと糖尿病や心臓病、骨そしょう症などを引き起こしてしまうといわれます。口の中では虫歯になりやすくなることで有名です。

現在、1人1日約50gの砂糖を取っているといわれています。

厚生労働省のガイドラインによれば、日本の子どもは1日当たりの砂糖の摂取量は、未就学児で10g、小学生以上で20g程度を目安にしています。また、大人も子供も1日の砂糖の摂取量を25gまでにすることが推奨されています。

喉が渇いた時にごくごく飲んでしまいがちなジュース。甘くて美味しいジュース(清涼飲料水)は子どもも大好きですね。しかし、ジュースには砂糖がたくさん含まれています。

・ステックシュガー1本は砂糖3gです

1～2歳：12～13g以下 (ステックシュガー4本まで)

3～5歳：15～18g以下 (ステックシュガー5～6本まで)

スティックシュガー (本)	飲料水	量
0本	お茶	コップ1杯 (200ml)
3本	野菜ジュース	コップ1杯 (200ml)
4本	乳酸菌 (ヤクルト)	1本 (65ml)
7本	ヨーグルトドリンクタイプ	1パック (125ml)
8本	みかんジュース濃縮還元	コップ1杯 (200ml)
8本	スポーツ飲料	ペットボトル1本 (500ml)
9本	りんごジュース濃縮還元	コップ1杯 (200ml)

9本	乳酸菌飲料（カルピス）	コップ1杯（200ml）
12.5本	炭酸飲料（サイダー）	1缶（350ml）
13.5本	ヨーグルトドリンク	コップ1杯（200ml）
14本	炭酸飲料（コーラ）	1缶（350ml）

※酸性度が高い炭酸飲料やスポーツ飲料、乳酸菌飲料、柑橘系果汁飲料などは歯を溶かす度合いが高くなると言われているので注意しましょう。

普段はなるべく水やお茶を飲む習慣をつけて、ジュースを飲んだ後には水を含むなど歯を健康に保つよう心がけましょう。

ーインフルエンザかもー

急に高い熱が出てぐったりして元気がない時は、普通の風邪ではなくインフルエンザを疑い、必ず受診をしましょう。潜伏期間は1-2日と短く、感染後約2日でウイルスの排出がピークになります。感染力が強く登園停止期間と登園再開の目安が決められています。

症状：寒気、頭痛、発熱、全身倦怠感、筋肉痛、喉痛、鼻汁、咳
その他に嘔吐や下痢腹痛がみられることもあります。

経過：子どもでは発症2-3日後には解熱しますが、発症後5-7日間はウイルスが排出されています。

治療：抗ウイルス薬を発症後48時間以内に使用すると、発熱している期間を1-2日ほど短縮できます。

＜インフルエンザの登園停止期間早見表＞

例	発症日	発症後5日間（登園停止期間）						発症後5日を経過		
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後 1日目に 解熱した 場合										
発症後 2日目に 解熱した 場合										
発症後 3日目に 解熱した 場合										
発症後 4日目に 解熱した 場合										