



11月 ほげんだより

令和6年

11月1日発行

筑後保育所

暦の上では「立冬」、季節の変わり目で空気がぐっと冷たくなり、昼夜の寒暖差が大きくなる時期です。一年で最も体調を崩しやすい時期とされています。子どもたちは元気に園庭を駆け回っていますが、十分な休息と栄養を摂り、規則正しい生活リズムの中で体調に気をつけながら過ごしていきましょう。



歯を大切に「いい歯を守ろう」

11月8日は「いい歯の日」です。“食べたら磨く”の習慣を身につけましょう。まずは子どもが磨くの見守り、子どもだけでは不十分なので1日1回スキンシップも兼ねて仕上げ磨きをしてあげましょう。

「8020運動」80歳になっても自分の歯を20本以上残そうというもので、口の中の健康を呼びかけています。定期的に歯の検診を行い、大人も子どもも歯に関心を持ち、大切にしていきたいと思います。



せきで眠れないときは

①体を起こして

横になるとせきがひどくなる時は、縦にだっとしてあげましょう。

②部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。加湿器を置くかぬらしたタオルをかけるなどして、のどを守りましょう。

③ゆっくり休ませて

大人は熱がないと大丈夫と思いがちですが、小さな子どもは、せきでも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。



風邪に負けない体づくり (免疫力アップ)

「免疫」は、外から体内に侵入してくる細菌やウイルスから身体を守ってくれます。この免疫を高めるには、**食事・休養・運動**等の日々の生活を整えることが大切です。生活習慣を整えましょう。

1日3食バランスの良い食事⇒3つの要素を揃えることがポイントです。

- ①主食…炭水化物（ご飯・パン・麺類など）
 - ②主菜…たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品など）
 - ③副菜…ビタミンやミネラル類（サラダ・煮物・果物など）
- ③は不足がちなので「もう一品」を意識し摂取する
質の良い睡眠

- ①できるだけ起床時間と就寝時間を一定にする
 - ②就寝前にテレビやスマホの光を浴びないようにする
 - ③起床時にカーテンを開け、日光を取り込む
- 適度な運動

保育所では園庭で遊んでいます。休日にも散歩や戸外遊びをする

