



12月 ほけんだより

令和7年
筑後保育所
12月1日発行



今年も残り1ヶ月を切りました。子どもたちにとってこの1年はどんな年だったでしょうか？ 保育所の様々な行事を通して、子どもたちは一回りも二回りも大きく成長したように感じます。12月はクリスマスに年末年始と何かしらご馳走を食べる機会があります。食べ過ぎないよう気をつけて過ごしましょう。



子どもが咀嚼することの大切さを知りましょう！



しっかり噛んで食べることを咀嚼といいます。

噛むことは、食べ物を飲み込むためだけでなく、子どもの成長や健康のためにとても大切です。

噛むことの大切さを知りましょう。咀嚼は、子供の成長に以下のように影響します。

① 脳の発達を促す

よく噛むと脳が発達し、記憶力や学習能力が向上します。また、噛むことによって唾液を出すことは大切です。唾液は、消化だけではなく脳の働きをサポートしてくれます。

② あごの発達を促進する

よく噛んであごの骨や筋肉に適度の負荷をかけることであごが発達します。あごの発達は歯並びや噛み合わせに影響します。健康な口元とバランスの取れた顔立ちのためにも、しっかり噛んで、あごを鍛えましょう。

③ 消化吸収を助ける

よく噛んで食べ物が細かく碎かれると、体内の消化酵素の働きが活発になります。消化吸収がよくなると、便秘や下痢などの症状が起きにくくなります。

④ 発音が明瞭になる

あごや口周りの筋肉が鍛えられていると、滑舌のいい話し方ができるようになります。



感染症に気を付けましょう！



定期的な換気（空気の入れ替え）をしましょう

寒い時期なので、窓や部屋を閉め切ってしまいがちですが、窓や部屋を閉め切っていると空気が汚れて、どことなく倦怠感が出たり、風邪などの菌やウイルスが増えたりします。保育所では頻回に窓を開け換気を行っています。ぜひご家庭でも1~2時間に1回換気を行って、閉めっぱなしにならないように注意しましょう。

また、外出後は手洗いとうがいをしましょう。



12月31日は大晦日です



大晦日には『年越しそば』を食べます。『そば』は切れやすいので、『一年の苦労や厄災を断ち切る』という願いを込めて大晦日に食べると言われています。大変な年だった方は災いを断ち切り、来年が良い年になるように祈りながら年越しをしましょう。



今年ありがとうございました