すくすくげんき通信

明野しいのみ保育園　　令和２年 10 月 31 日発行

色づく木々が美しい季節。紅葉は最低気温が 5～8℃くらいに急にさがると早く進むと言われています。冬が近づいている証拠ですね。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。

また、1 が 2 つならぶ 11 月は「いい○○の日」という記念日がたくさんあります。からだや健康にまつわるものも多いので○○の日に普段の生活を振り返ってみるのもよいと思います。

11月の予定

内科健診　　９日（月）10 時～

歯科検診　　12 日（木）12 時～

当日受けられなかった場合、後日嘱託医まで健診を受けに行っていただきます。

都合で欠席する場合は、担任にお知らせください。できるだけ健診の時間だけでも連れてきてくださるようお願いします。

結果は後日個別にお知らせします。

インフルエンザの予防接種スケジュールを決めましょう

Q、 予防接種をすれば絶対発症しない？

A いいえ。インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためものです。感染の可能性がゼロになるわけではありません。他の病気の予防のためにも手洗いはしっかりと行いましょう。

Q、 去年受けたから今年は受けなくてよいですか？

A、 ワクチンの効果は５ヶ月。また流行するインフルエンザウイルスは毎年違います。

Q、 うつのは流行し始めてからでもいい？

A、 ワクチンをうって、効果が出始めるまでには 1～２週間くらいかかります。体調の良い日にかかりつけ医と相談しながらインフルエンザの予防接種スケジュールを立てるとよいと思います。

11 月 8 日は「いい歯の日」です

口の中が健康かどうかは、ふだんのお手入れ次第です。むし歯や歯ぐきの病気は、毎日の丁寧な歯みがきで予防できます。

□食べもののカスや汚れが残っていませんか？

□歯と歯ぐきの間に白っぽいものが（歯垢）がついていませんか？

□歯と歯ぐきの間の歯ぐきが丸くなっていませんか？

□歯ぐきに、赤く腫れているところはありませんか？

いい歯は、毎日の歯みがき（セルフケア）と歯医者さんでの定期的な（プロケア）から。といわれています。仕上げ磨きの時に上記の項目を確認してみてください。大切な歯を守っていきたいですね。

よく噛んでいいことといっぱい

「よく噛んで食べましょう」と言われますが・・・一体どうしてでしょう？

・だ液が口の中をキレイにしてむし歯や歯周病を防ぐ

・満腹感が得られやすく食べ過ぎを防ぐ

・脳の働きを活性化する

・消化を良くして栄養の吸収をたすける

などこんなにいいことがあります！よく噛むためにおうちでもチャレンジしてみてください！

① ひと口 30 回チャレンジ

（いつも噛んでいる回数に 5 回 10 回・・と少しずつ回数を増やし一緒に挑戦してみるとよいでしょう）

② 噛みごたえのある食べ物を選ぶ

（ごぼう・レンコンなど）