

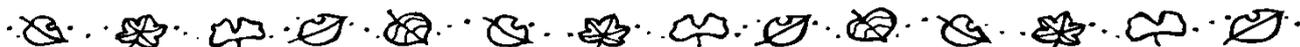
すくすくげんき通信

明野しいのみ保育園

令和4年10月31日発行



11月7日は立冬で、暦の上では冬がはじまります。とは言っても、まだまだ気持ちのいい秋晴れの日も多いですね。もうすぐ園庭にあるイチゴが鮮やかな黄色に染まる頃です。イチゴが黄金色の染まる時期には、葉を落とす前に養分を十分に蓄えているそうです。本格的な冬が来る前に、カゼやインフルエンザなど様々なウイルスに備えて、免疫力を上げておきたいですね。秋は実りの秋で穀物は収穫の時期を迎え、たくさんの果物がたわわに実る季節です。実りの秋にたくさん栄養を補給して、しっかりと睡眠をとり、病気に負けない身体を作っていきましょう！



☆寒くても水分補給ってだいじ？☆

水分補給は夏の話のようですが、そんなことはなく秋でも冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。

なぜなら・・・

- ① 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。
- ② 夏よりものが渴いていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。水分不足でのどや花の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。

<秋・冬の水分のとり方>

- 寝る前、起床後にしっかり補給！
- のどが渴いたと感じる前にこまめに補給。

11月の定

内科健診 7日(月) 13時～

歯科検診 10日(木) 10時～

当日受けられなかった場合、後日嘱託医まで保護者の引率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いたします。

結果は後日個別にお知らせします。

11月8日は「いい歯」の日！！

「よく噛んで食べましょう」

普段の歯のお手入れも大切ですが、健康な歯でしっかり噛むことは心身の発達にとっても大切です。よく噛んで食べると「こんないいこと！！」があります。

- ① だ液が口の中をキレイにしてむし歯や歯周病を防ぐ
- ② 満腹感をえられやすく肥満を防ぐ
- ③ 脳の働きを活性化する
- ④ 消化を良くして栄養の吸収を助ける

「今日から始めよう」

- ① ひと口30回にチャレンジ（難しいなと思ったら、いつも噛んでいる回数にプラス5回、10回と少しずつ増やしていくことをオススメします）。
- ② 噛み応えのある食べ物を選ぶ（硬さや弾力のある食材で噛む力をパワーアップしよう）
 - ・ごぼう・れんこん・こんにゃく・タコなど・・・大人の方が必ず側について少量ずつ始めましょう。
- ③ テレビを見ながらなどの「ながら食べ」をせずに時間に余裕をもって食べましょう。

ゆっくりと食事を楽しんでよく噛むことにより、おいしいだけでなく身体に嬉しいこともたくさんあります。実りの秋、食欲の秋にしっかり栄養補給していきましょう！

