



ほけんだより 11月号

令和5年11月1日
ゆめわかば保育園

秋らしい気持ちの良い気候になりました。朝晩急に冷え込みが強く感じることもあります。寒暖さの影響からか鼻水がでるお子さんも増えています。冬に向けて、心も体も元気に過ごせるようにしていきましょう。

ひみこのはがいで



11月8日はいい歯の日です。自分の歯でよく噛んで食べる事は良いことがたくさん。よく噛んで食べる**8大効用**に「ひみこのはがいで」というキャッチフレーズがあります。

ひ：肥満予防（よく噛むことで満腹感が得られます）

み：味覚の発達（素材そのものの味がよくわかるようになります）

こ：言葉の発音はつきり

（よく噛むと顎が発達して、歯が正しく生えそろう、かみ合わせもよくなります）

の：脳の発達（咬合力の強い子ほうが脳の発達によりデータがあります）

は：歯の病気予防（歯の根がぐっとはり歯磨きしやすくなり、歯垢もたまりにくいです）

が：ガン予防（よく噛むと唾液がよくでて、食物と混ざり、がん予防に役立ちます）

い：胃腸快調（消化吸収をよくし、胃腸の働きを活発にします）

ぜ：全力投球（歯並びと運動能力は関係があることがわかっています）

食べ物が入っている時は口をとじ、よく噛んで食べましょう。

砂糖を摂りすぎていませんか？



体に砂糖をとると、血液中の糖質（血糖値）が一気に増えます。膵臓は、砂糖をとる度にインスリンホルモンを分泌して、血糖値を一定に保っています。ジュース・お菓子などで糖質を摂りすぎると、急激にあがった血糖値が、インスリンによって急降下を引き起こします。この血糖値の急激な上下は、自律神経の乱れやホルモン分泌の異常を引き起こし、イライラしたり、頭がぼんやりしたりします。またもとの状態より低血糖にしてしまう傾向もあります。

乳幼児の間食（おやつ）はお菓子ではなくおにぎりや焼き芋など食事の一部と考えるとよいと言われています。甘いものは心の楽しみだと思えます。飲み物は水やお茶にして、お菓子は日にちを減らし、少量、時間を決めて、親子で一緒に楽しめるといいですね。

内科健診のお知らせ

11月9日(木)14時半から
お子様の健康面について質問等ありましたら、事前にお伝えください。

園の感染状況

インフルエンザ3件
*インフルエンザについて、船橋市では10月16日からの1週間に警報基準値を超え、市内で学級閉鎖の報告が続いているとの流行のお知らせがありました。