

ほけんだより 3月号

平成30年3月5日

野上あゆみ保育園

少しずつ、寒さが薄らいでいます。もうすぐ卒業・お別れのシーズンですね。
新しい環境に変わる卒園児や退園児は、何となく不安と期待で落ち着かない気分です。
それは、子どもだけではなく大人も同じですね。

こんな時こそ

笑う門には福来る

こちょ
こちょ～



です。

笑う事で・・・

脳が刺激され、神経に伝わり免疫機能ホルモンが分泌され、ナチュラルキラー細胞が活性化されます。これは、細菌感染した細胞や癌細胞を死滅させる働きがあります。
また、鎮静作用のあるホルモンも分泌されます。

笑い、遊ぶことで・・・身体の機能が活性化され、免疫力がアップします。

笑いにも色々ありますが、不思議な事に作り笑いによっても効果があるようです。

病気ではなく笑いを感染させたいですね。

宝塚市の保健だより～

3月の乳幼児健診

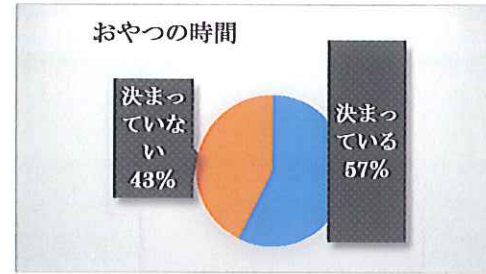
会場：宝塚市立健康センター（電話：0797-86-0056）

費用：無料

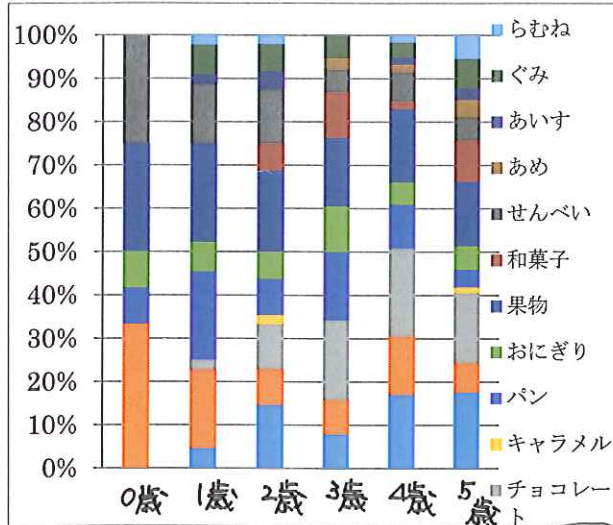
健診名	健診日	対象者	受付時間
4か月児健診	3月 7日(水)	平成29年10月 16日～31日生	13:00～
	3月14日(水)	平成29年11月 1日～15日生	14:15
10か月児健診	3月15日(木)	平成27年 4月 1日～15日生	13:00～
	3月16日(金)	平成27年 4月16日～30日生	14:15
1歳6か月児健診	3月 2日(金)	平成28年 8月 1日～15日生	12:45～
	3月 9日(金)	平成28年 8月16日～31日生	14:00
3歳児健診	3月 6日(火)	平成26年 9月 1日～15日生	12:30～
	3月13日(火)	平成26年 9月16日～30日生	14:00

年度始めの懇談会で野上あゆみ保育園の子ども達の虫歯の数が多いという結果を報告しました。今年度の虫歯保有率は少し良くなっているのですが、市内の保育園の中では昨年度からひとつ下がつてワースト10です。ベスト10になるように虫歯保有率10%以内を目指したいと思います。おやつアンケート結果と一緒にお知らせします。

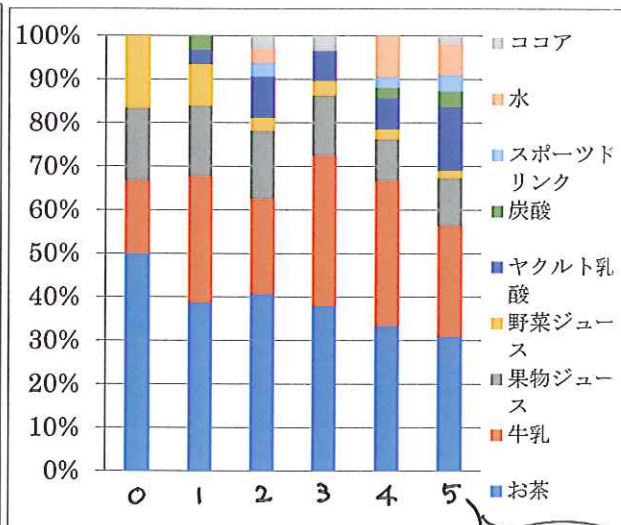
家庭でのおやつ時間は決まっていますか？



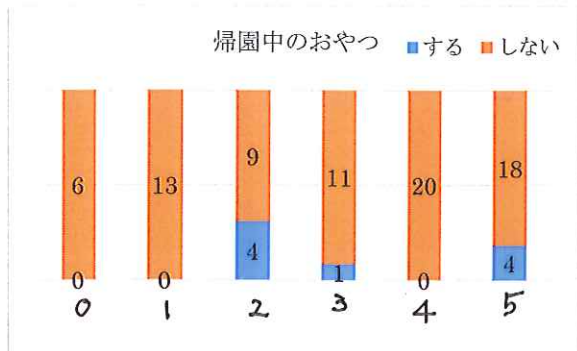
おやつで良く食べる物は？



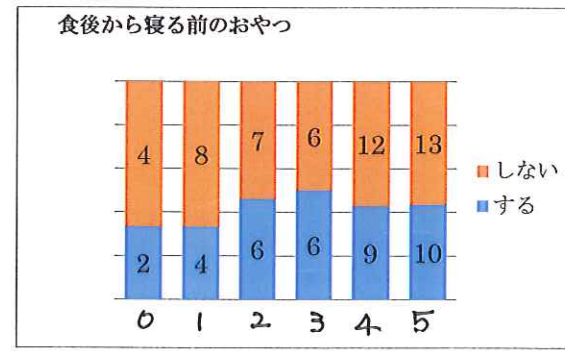
おやつで良く飲む物は？



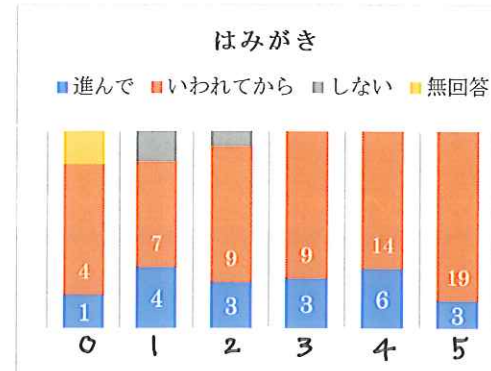
園から帰宅するときのおやつ



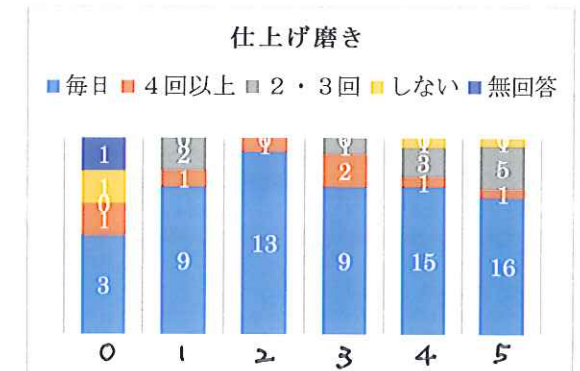
食後から寝る前のおやつ



歯磨きは



仕上げ磨き



おやつについて気をつけている事はありますか？

・ピーナッツや飴は避ける・チョコレートなど甘み刺激の強いものは避ける・食べ続けないようにする・食後はお茶やお水を飲む・歯にくっつきやすい物は避ける・お菓子やジュースの買い置きはしないようにする・チョコを食べたら歯磨きをする・帰宅後はバナナなどエネルギーになるものを食べさせる・キシリトールを食べる

虫歯予防についての話はしていますか？

- 絵本を使って話をする・口の中をきれいにしないと虫ばい菌がくる・虫歯になると痛い・虫歯の治療は痛い・美味しいおやつが食べられなくなる・口臭が臭くなると友だちができなくなる・虫歯菌は歯だけでなく体の病気になることもある
- 受診したときの医師の話を説明する・歯間ブラシで取った物を見せて話をする・検診での結果と共に汚れが残っている所を話す・歯の予防の大切さを感じているので仕上げ磨きをずっと続けたいと思っている
- 歯科医の検診を良いイメージになるように心がける・子どもに怖い思いをさせないように話をする

0歳児6家庭 1歳児13家庭 2歳13家庭 3歳11家庭 4歳20家庭 5歳22家庭のアンケート提出がありました。このアンケートから様々な工夫で虫歯予防をされているお家の様子や、成長とともに色々な食べ物飲み物を口にするようになってきている子どもの様子もみることができました。子どもに対して話をするときに歯科検診で怖がる事が無いように、良いイメージをもってもらうように気をつけているという保護者の答えを聞き、今後の虫歯予防の方向性をみなおしていきたいと思ひます。ご協力ありがとうございました。