

# ほけんだより 2月号

令和3年2月5日  
野上あゆみ保育園



少し春を感じる日もありますが、まだまだ寒い日が続きます。

保育園の子ども達が元気に走り回っている姿を嬉しく思いながら、新型コロナウイルス感染者が出ないことを祈る思いでみています。どこで、誰が感染してもおかしくない状況です。大人が注意していきたいですね。



## 〈体調管理について〉

- 発熱 37,5℃以上や咳や息苦しさがある場合
- 解熱 37,4℃以下に下がって24時間経過するまではお休みをお願いしています。

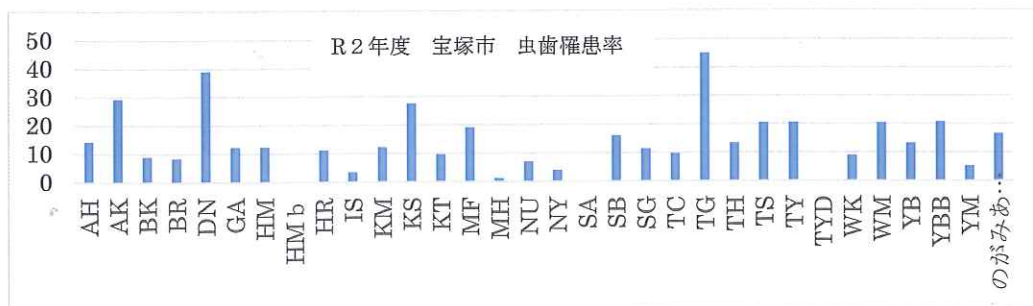
## 〈お子さんや同居の方がPCR検査を受けられた場合〉

PCR検査を受けられた時は速やかに保育園にご連絡をください。感染予防対策のために宝塚市、兵庫県と相談させていただきます。感染の可能性のあることを考え登園を見合わせていただきますようお願いします

(個人が特定されないように細心の注意を払い対応します)

## 歯科健診結果

今年度の宝塚市内保育園の歯科健診結果が出ました



野上あゆみ保育園の虫歯罹患率は、16.5%です。昨年度は20.5%でした、虫歯予防が出来ているのだと思います。宝塚市他園の罹患率が下がっているために、ワースト10から抜け出せません。まずは、ワースト10を抜けることを目指していきたいです。

宝塚市保健だより～抜粋

## 骨折が増えています

今年度は昨年度と比較して、骨折の報告件数が増えています。日常生活のちょっとした動きの中で発生しているものがいくつもあり、昨年度よりも子どもたちが骨折しやすくなっている様子が伺えます。原因のひとつとして、自粛生活による運動不足の影響が考えられます。運動は骨の強さに大きく関係することをご存知でしょうか。

骨の強さの指標になる骨量は、成長とともに20歳頃までしか増やすことができません。子どものうちにいかに骨に良い生活を送るかによって、一生の骨の強さが変わってきます。

骨に良い生活習慣は、大人になってから実践しても骨量を維持することに繋がりますので、以下のポイントを参考に家族で実践してみてください。

骨を強くするためには、運動・日光浴・栄養が大事！

**運動** 骨を作るのに欠かせないカルシウムは、実は、運動して骨に適度な負荷（圧力）がかかることで骨に吸収されます。逆に運動不足だと骨からカルシウムが溶け出しやすくなり、カルシウムを摂っても骨には定着せずに排出されてしまいます。骨を強くするには運動は欠かせないのです。ウォーキング、ジョギング、ジャンプなど骨に体重がかかるような運動が効果的です（膝などに不調がある方は医師にご相談ください）。また、スポーツ庁が「子供の運動あそび応援サイト」を開設しています。お家でできる運動がたくさん紹介されていますので、ぜひ参考にしてください。

URL→[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa\\_00012.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html)

**日光浴** カルシウムを効率よく吸収するにはビタミンDが欠かせません。ビタミンDは紫外線を浴びると皮膚でつくられます。日光浴でつくられるビタミンDの量は食事で得られる量よりも多いです。冬は1時間程度、夏は木陰で30分程度、散歩や外遊びをするよう心がけましょう。

## 栄養

カルシウム…牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、小松菜・チンゲン菜、海藻類など

ビタミンD…サケ・サンマ等の魚類、干しシイタケ・きくらげ等のきのこ類、卵類など

ビタミンK…納豆、ほうれん草・小松菜・ニラ・ブロッコリー等の緑黄色野菜など

(参照) いいほね.jp

マスクをして登園している人がいます。時々、マスクを机に置いていたり、床に落ちていたりなど、不潔になっている時があります。お家でもマスクを使わない時は、引き出しに入れる、ポケットに入れる、カバンに入れるなどの話をしてくださいね。

