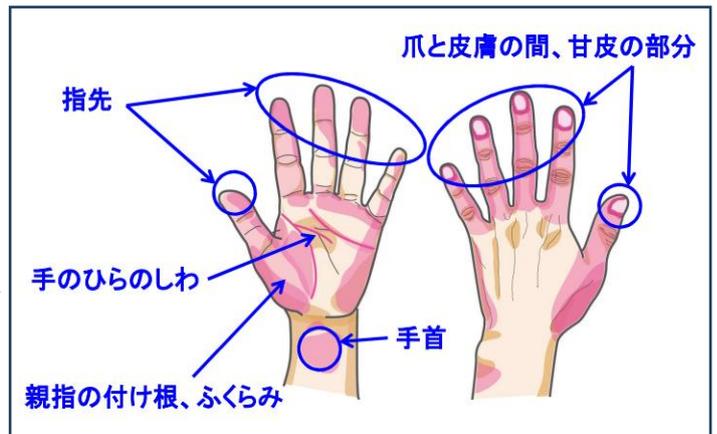


朝、夕の気温の寒暖差により、咳や鼻水などの風邪症状のあるお子さんが増えてきています。色々なウィルスの流行の時期に入ってきますので、手洗い・うがいを規則正しい生活を送るように心がけ、感染症を予防しましょう。

手洗いの効果

「風邪」の感染は飛沫によると言われていますが、空気中に漂う飛沫がそのまま吸い込まれて感染するよりは、落下した飛沫が付着しているものに触れた手から口に入り、感染することが多いと言われています。
したがって、手洗いは風邪の予防に役立ちます。



洗い残しの多い部分

うさぎ組の手洗い

毎年この時期のうさぎ組は、自分で意識して手洗いができるようになるので、子どもたちに手洗いの話をします。なぜ手洗いをしているか、手洗いをしないとどうなるのか、子どもたちに質問をすると「わからな〜い」「??」と首をかしげることが多い中、「(手洗いをしないと)お腹が痛くなる」との声も聞こえました。手洗いが楽しくできるように「きらきら星」を手洗いバージョンの替え歌で、子どもたちに伝えました。ご自宅でも是非やってみてくださいね。



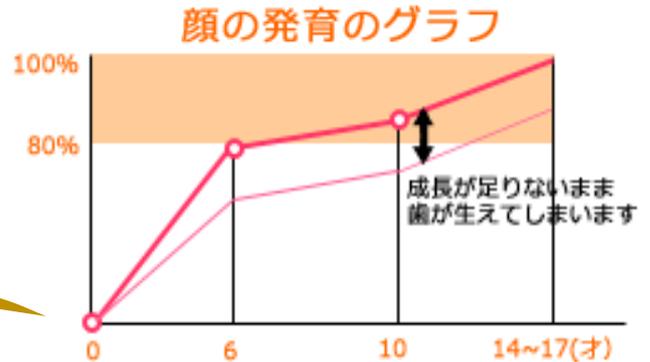
♪きらきら星 てあらい♪
てのひら あらおう
てのこゝ あらおう
ゆびの あいだと
おやゆび あらおう
てくびも あらおう
よくながしましょう

11月は良い歯月間

◆ 子どもの歯並びについて ◆

人の顔の成長は6歳では、ほぼ8割ができてしまいます。この時期に歯が生え変わり始めるので、顎堤(歯の並ぶ所)が正しく発育していれば、歯はきれいに並びます。逆に顎堤(歯の並ぶ所)が適正な大きさに発育していないと、歯はきれいに並ぶことができません。顎堤(歯の並ぶ所)の発育には咬むことが関係しています。咬むことで歯列に刺激が伝わり顔は成長しますから、食生活や生活習慣が大切になります。

6歳までに顎堤(歯の並ぶ所)が適正な大きさに発育していないと、歯が生え変わるにつれて、段々と歯並びがガタガタになっていきます。というのは6歳～10歳までの間は顔の成長はほぼ止まっているからです。



◆ 食事時の環境 ◆

① 食卓の椅子

食事時の姿勢はとても大切です。

猫背は悪い歯並びのもとです。猫背になると、頭でバランスを取ろうとして、正しい位置での噛み合わせを妨げるようになるからです。



② 食卓の飲み物

食事はしっかりと咬んで食べるのが大切です。ところが、子ども達の食事には、食卓の水やお茶などの飲み物を置いて、食べ物をしっかりと咬まずに、「流し食べ」をすることが多いようです。

ただでさえ口当たりの良いやわらかい食べ物が多いので、流し食べをすると咬む回数がとても少なくなってしまう。

《流し食べ防止のために》

- ・ 飲み物は食卓のすぐ手の届くところに置かない
- ・ 飲み物は食事の最初と最後に飲むように促す
- ・ 急いで食べない

③ 食材の選び方・調理法

硬いものを食べることは良いことですが、硬いものだけを食べるが良いものではありません。咬む回数を増やすことが大切です。硬いものを食べ慣れていない子どもは、咬まないで丸呑みしてしまいがちです。

《咬む回数を増やす工夫》



- ・ 大きく切る
- ・ 歯ごたえを残す
- ・ 食材の組み合わせ

(例 サンドイッチはパンの耳を残す、ハンバーグに歯ごたえのあるレンコンやゴボウ等の野菜を入れる、納豆にちりめんじゃこを入れる 等)