



# ほけんだより

令和3年11月29日  
中央区立月島幼稚園  
園長 太田 禎子  
養護教諭 遠峯 彩海

## 《風邪をひかないために！》

気温も涼しくなり、風邪症状での欠席が増えてきました。規則正しい生活をして、丈夫な体を作っていくと共に、「3つの保」を意識して風邪を防いでいきましょう。

### 保温

薄手の服を重ね着する方が、中に空気の層ができて、保温効果が高まります。園では体を動かすことも多いため、自分で調節しやすい服を着てきてください。



寒くなってきますが、窓を開けて換気をしたり、加湿器などで加湿をして、部屋の湿度を保ちましょう。



### 保護

「おかわり!」好き嫌いはありませんか? 栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。

3~5歳の1食のめやす

ごはん	子ども茶わん1杯分
主菜	鮭切り身1/3
副菜	野菜・果物・乳製品など
汁物	ど、量よりも栄養バランスが大切

朝ご飯で元気のスイッチを押そう!

からだのスイッチ

頭のスイッチ

おなかのスイッチ



## 《鼻を上手にかもう》

気温も涼しくなり、園内でも鼻水をすする姿が増えてきました。学年によっては、自分から鼻をかんだり、コツをつかむのが難しいようです。ご家庭でもお子さんと鼻をかむ練習をしてみてください。

### ふ〜ん! / ではなをかむ練習



「鼻からふ〜んって吹くよ!」と声をかけて、鼻から息を吹き出させます。



鼻から息が吹けるようになったら、片方の鼻の穴を塞ぎ、ティッシュペーパーを当てて、片方ずつ鼻をかませてあげます。



慣れるまでは、鼻水をつまむようにティッシュで優しく拭き取りましょう

## 《歯の王様! 6歳臼歯》

6歳臼歯って? ...前から6番目の歯で、5~6歳頃に生え、前後左右に4本生えます。個人差はありますが、早い子では4歳半頃から生え始め、6歳では約半数が生えています。



6歳臼歯は永久歯の歯並びを決める重要な歯で、噛む力が一番強く、噛む作業の約80%を担っています。

6歳臼歯は、歯の王様とされていますが、実は虫歯になりやすいのが特徴です。生え始めの歯は柔らかく、歯に溝が多く食べかすがたまりやすくなっています。また、生え始めの歯は背が低く、歯ブラシが届きにくいので虫歯になりやすいです。

仕上げ磨きも忘れずに😊



明日は今年度2回目の歯科検診です。歯をよく磨いてきましょう。また、登園してすぐ検診が始まるので、遅刻しないようご協力をお願いします。