



# 2月のほけんだより



寒さに負けず  
元気に遊ぶ

2月3日の節分、子ども達はそれぞれの思いを胸に「鬼は外、福は内」と豆まきをしました。子ども達の中に入ってくる悪いものは外へ、心と体の栄養は内に、一人ひとり個性を光らせて成長することを祈っています。



## たくさん遊んでたくさん寝よう



コロナ禍による自粛期間中の調査（子どもの健康福祉研究）によると、幼児の就寝時刻が遅くなり、睡眠時間の短縮が示され、動画視聴時間が長くなっているという結果でした。体を動かすことで体力や心肺機能が向上し、ストレスも解消され、食欲が増し寝つきもよくなります。特に幼児期は体の使い方覚える時期です。良いことづくめの運動遊びを保育園では毎日取り入れているので、お家でも親子で楽しんでください。ほけんニュース（一時室扉内側、つくし組押し入れ、幼児組本棚前）もご参考にしてください。遊びの中で行う様々な動作が大切です。

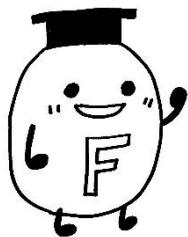


幼少期にできるだけたくさん経験し、バランスよく身につけることが望ましいとされている 36 種類に分類された人間の基本的な動きを紹介します。

 立つ	 組む	 乗る	 逆立ち	 渡る	 起きる	<b>身につけて おきたい 36の 基本動作</b>			
 ぶら下がる	 浮く	 回る	 走る	 登る	 歩く				
 跳ねる	 泳ぐ	 跳ぶ	 くぐる	 滑る	 はう			 持つ	 支える
 運ぶ	 押す	 当てる	 撮る	 蹴る	 押さえる			 捕る	 振る
 こぐ	 渡す	 投げる	 倒す	 引く	 打つ			 つかむ	 積む

**1月～2月の健康** 新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力ありがとうございます。保育園では手洗い・うがい・咳エチケットを励行し、幼児組ではマスクを着用、園内の消毒や温度調節・換気を行い環境調整に努めております。また、感染拡大防止のために、微熱（37℃以上）の場合でも、咳がひどい・給食が食べられないなどの場合は、大事を取って早めのお迎えをお願いすることがあります。体調不良時や病気の回復期の長時間保育は、体調を悪化させたり病気を再燃させたりするので、お薬を内服している時は体調管理を優先し、保育時間にご配慮下さい。規則正しい生活で健康を守りましょう。

## フッ素のお話・・・\*



フッ素は、自然界のいたるところにフッ化物として存在しています。  
私たちは、日常の食生活の中でいろいろな食品からフッ化物を取り入れています  
が、特に海産（魚・エビ・海藻等）やお茶などには豊富に含まれています。  
1日に必要なフッ素を、毎日の食べ物や飲み物からとる量では、むし歯を予防する  
のに不十分です。  
☆そこで、なんらかの形でフッ素を補う必要があるのです。

## フッ素のはたらき・・・\*



### 1 歯質強化（耐酸性向上）

歯のエナメル質にとりこまれたフッ素は、むし歯の攻撃に対して抵抗力のある硬い結晶をつくります。これにより虫歯菌に抵抗する性質が強い歯に変えるのです。



### 2 再石灰化促進

ほんのわずかに歯のカルシウムやリンが溶けだして、むし歯になりかかった部分（初期虫歯）を修復する作用があります。



### 3 むし歯の原因菌の酸産生抑制

むし歯の原因である歯の汚れの中に多数存在しているバイ菌の働きを弱めます。

歯は唾液に含まれているカルシウムやリン、フッ素などが表面のエナメル質から溶け込んで、次第に硬くなります。また歯の内部でも変化がおこってきます。ですから、生えはじめたばかりの歯は、未完成な状態なのでむし歯になりやすいのです。

## 薬の飲ませ方

### シロップ

薄めずにそのまま飲ませます。乳児は必要な量をスポイトやスプーンで取り、口の中に入れましょう。

### 粉薬

#### ●水で溶く場合

少量の水か、ぬるま湯で薬を溶かします。飲ませる時はスプーンやスポイト、おちょこなどを使いましょう。

#### ●直接口に入れる場合

開いた状態の口の中に直接粉薬を入れます。

#### ●練る場合

小さな器に粉薬を入れ、数滴の水をたらし、だんご状に練ります。練った薬は頬の内側あたりに塗ります。

どの飲ませ方をした場合も薬を飲んだ後は水や湯冷ましを飲ませましょう。

### 食品に混ぜる時は

オレンジジュース、りんごジュース、スポーツドリンク、ヨーグルトなどの酸味がある物は薬によっては混ぜることができません。食品に混ぜる場合、残してしまうこともあるので、薬を混ぜる時の量は少なめにしましょう。また、ミルク、おかゆなど、主食には混ぜないようにしましょう。味の変化で食べ物自体を嫌いになってしまう可能性があります。

