

# 11月聖徳保育園だより

だんだんと朝夕の冷え込みが増えています。木枯らしにも負けず、子どもたちは戸外で元気いっぱい楽しんでいます。今年も残り2ヶ月。子どもたちとたくさん楽しい思い出を作りたいと思います。

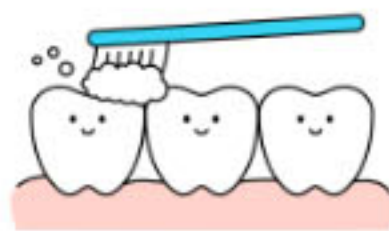
## いい歯の日

11月8日は、日本歯科医師会が制定した「いい歯の日」です。「80歳になっても自分の歯を20本保とう」という「8020(ハチマル=イマル)運動」は、口の中の健康を呼びかけています。一生自分の歯で食べ物をかんだり話したりしていくためにも、歯みがきや手入れをしっかりと、歯を大切にしていきましょう。



## 痛くない仕上げ磨きを

毛先が開いた歯ブラシでは、歯の汚れを落とすことができません。1か月に一度点検して、毛先が開いていたら交換しましょう。1か月もしないうちに毛先が開く場合は、みがくときに力が入りすぎです。歯や歯茎を痛めないように力を抜いて、1本1本ていねいにみがきましょう。



## 歯ブラシの交換時期

遠足で掘ったサツマイモを持ち帰ります。涼しい時季は新聞紙に包み、冷暗所での保存がお勧めです。サツマイモは食物繊維がたっぷり含まれていて便通が良くなる上に、カロリーは米や小麦の3分の1。ビタミンやミネラルも豊富で、美肌・免疫力アップの効果があります。おやつにもぜひ、取り入れてください。



## 厚着になっていませんか？

寒くなると、厚着になっていませんか？子どもたちは元気に戸外を走り回ったり、集団遊びを楽しんだりして、体を動かしています。厚着だとすぐに汗をかき、汗が冷えると かせをひく原因にもなります。重ね着などで衣服が調節できるようにし、昼間は薄着で過ごせるようにしましょう。



## スキマ時間にほっこりと

子育てや家事で自分の時間がとれないとストレスがたまりますよね。子どもがひとり遊びを始めときや、寝かしつけに成功した後など、5分だけでも自分の時間をもつよう意識しましょう。追われるように家事をする前に、ティータイムを設けたり雑誌を見たりするなど、一度立ち止まることで肩の力が抜け、気持ちに余裕が生まれますよ。



## 粉薬の飲ませ方

子どもに飲ませにくい粉薬。いやがるからと黙って飲み物などに混ぜると、不信感から薬嫌いが助長することもある。粉薬に白湯をごく少量ずつ入れて混ぜ、ペースト状にして飲ませます。ポイントは、薬の苦味が出にくいよう飲む直前に溶かすこと。口内に薬の苦味が残らないよう、飲み終わりにも白湯を飲ませましょう。



## よい姿勢で食べよう

食事時の正しい姿勢とは、背筋を伸ばし背もたれに背中を付ける、足は床に付ける、体と机の間はこぶしひとつくらい空ける、机にひじを付けない、食器を持つなどです。背中が付かない場合は背もたれとの間にクッションを入れ、足が付かないときは台を置いて安定させましょう。よい姿勢で食べると消化もよくなりますよ。



## 食べ物の好き嫌い

子どもは3歳ごろから好き嫌いが出てきます。口当たり・苦み・においなど、嫌いな原因はいろいろあり、本能的に感じるものもあるようですが、味覚が発達してくると食べられるようになってきます。苦手な野菜の代わりにほかの野菜で栄養を補ったり、切り方や調理のしかたを工夫したりして、楽しく食べることがいちばんですね。



## すごいぞ！コマツナ

コマツナは、霜に当たると甘みが増す冬野菜。カロテン、ビタミンC、鉄分などが豊富に含まれ、カルシウムはホウレンソウの3倍以上といわれています。子どもたちに、コマツナの葉を一枚一枚外す手伝いをしてもらいました。手触りや匂いを感じたり、葉の大きさを比べたりして、旬の食材に親しみましたよ。



## かぜに負けない体を

気温が下がって乾燥してくるようになると、インフルエンザやかぜなどに感染する子どもが増えてきます。手洗いやうがいをしていないに行かない、規則正しい生活を心がけましょう。しっかり食べて十分に眠って体力をつけ、免疫力をアップすることで、病気に感染しにくい体になります。戸外でも寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。



## 将来の夢

誕生会などで将来の夢を聞くと、お花屋さん、警察官、ケーキ屋さん、絵本を描く人…など、様々な夢が飛び出し、子どもたちの明るい未来にワクワクさせられます。私たちの生活は身近で働く様々な人のお陰で成り立っています。勤労感謝の日を機会に、身の回りにどんな仕事があるか子どもと探してみませんか。



## 睡眠時のチェックポイント

就寝時に赤ちゃんが死亡する原因には、乳幼児突然死症候群(SIDS)\*や、窒息などの事故があります。冬用の寝具に替える際にも注意が必要です。  
□ 1歳になるまでは、あおむけで寝かせる。  
□ 鼻や口が塞がれないよう、敷布団・マットレス・枕は乳児用の硬めの物を、また、掛け布団は払いのけられる軽い物を使う。  
□ スタイなど首に巻き付く恐れのある物は近くに置かない。  
※何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る、原因の分からない病気



## 119番の日

消防庁では、1987(昭和62)年から11月9日を「119番の日」としています。もしものときに備えて、119番に通報するときの手順を確認しておきましょう。  
1. 火事か救急かを伝える  
2. 場所や住所を伝える  
3. 火事や事故の状況を説明する  
4. 通報者の氏名、連絡先を伝える  
5. 携帯電話の場合は電源を切らずに、しばらくその場で待機する



## 七五三

七五三は、子どものすこやかな成長と健康を祝う日です。地域によって違いはありますが、男子は3歳と5歳、女子は3歳と7歳です。千歳飴は、江戸時代に飴屋さんが考えたもので、「長生きできますように」という願いを込めて細長く作られています。

