

# ほけんだより No.4

2021. 11. 2  
認定こども園  
難波愛の園幼稚園  
園長 菅澤 順子

秋が深まり、少し肌寒さを感じる頃になってきました。新型コロナウイルスは少しずつ落ち着いてきていますが、これからはインフルエンザや感染性胃腸炎などが増えてくる時期です。引き続き手洗い・うがいをこまめにして、病気に負けない丈夫な体づくりを心がけましょう。



## 感染予防にも！歯磨き

歯磨きは口内の細菌を減らし、感染症の予防にも効果的。口内を清潔にすると唾液中の「抗体」が力を発揮し、免疫力が上がります。歯磨き前には手を洗い、手についた細菌やウイルスを落としましょう。また歯磨き中は飛沫が飛ばないように口を閉じ、水はそっと吐き出すよう留意しましょう。

### <11月8日 「いい歯の日」>

「い(1)い(1)歯(8)」  
食生活の影響を大きく受ける時期ですから、間食の内容や回数に注意して、いい歯を守りましょう。

### <11月26日(金) 歯磨き指導：4歳児>

4歳児の子ども達が、歯の大切さや歯磨きの仕方について、保健士さんのお話を聞きます。



## インフルエンザの流行

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。あらためて、ご家庭などでのインフルエンザ対策の徹底をお願いします。



[マメたろうとインフルエンザ\(キッズ向け\) | 政府インターネットテレビ \(gov-line.go.jp\)](https://www.gov-line.go.jp) (動画)

子どもたちに、インフルエンザの予防方法と、かかってしまった時に人に移さない方法を、厚生労働省のインフルエンザ予防のポスターに使われている「まめ」のキャラクターを使ってわかりやすくご紹介しています。ぜひご覧ください。



## だいじょうぶ?

## 鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。そして家庭では、鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。



## 子どもの骨折増加。骨が弱くなっている？その原因は...

最近、ちょっとしたことで子どもが骨折するようになったという話を聞きます。食生活の変化や運動不足によって筋肉・骨・関節等が弱くなり、それに伴い、バランス能力や移動能力といった基本的な運動能力の低下、危険を回避する力が弱くなっています。そのことによって骨折が増加していると考えられます。



### 成長期の骨は弱い

身長が伸びる時期に骨の強さが追い付かないことがあります。成長期には、同じ部位だけ使う動きではなく、なるべくいろんな動きを含む身体全体を使う動きが望ましいとされています。



### 骨を丈夫にするポイント

- 運動をして血行が良くなると、骨を作る細胞が活発に活動するため、骨密度が高い丈夫な骨が作られます。
- 骨を丈夫にする栄養素の代表は、**カルシウム**です。「乳製品」「大豆食品」「海藻類」「小魚」「葉物野菜」など。
- インスタント食品などに含まれる「リン酸塩」は、過剰に摂取することで、カルシウムが溶け出して骨折しやすくなります。また子どもの頃だけではなく、大人になってから骨粗しょう症になるリスクも高まりますから、注意しましょう。





みんなで防ごう!



# インフルエンザ 対策

か  
か  
ら  
な  
い

指の間まで

## 手洗い

外出から戻った時、トイレの後、  
作業の前後はこまめに手洗いを行う!

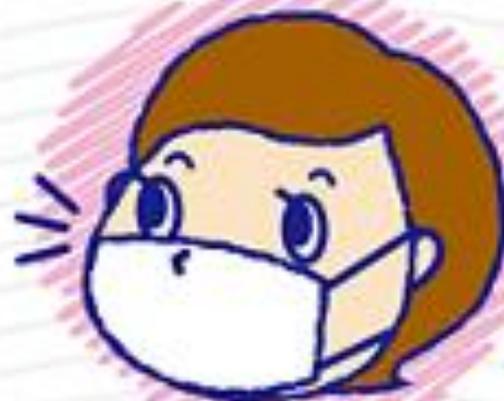


う  
つ  
さ  
な  
い

鼻からあごまで

## マスク

くしゃみ・せきが出ている間は  
マスクを着用!



インフルエンザの  
特徴

インフルエンザに罹った場合、すみやかに医療機関を受診し、人との接触を避ける  
**秋から冬にかけては**インフルエンザ流行のシーズン!  
一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実施し  
インフルエンザ感染の拡大を防ぎましょう