

# ほけんだより 11月



2017/11/1 厚生館保育園

10月 は秋雨前線の停滞と台風で雨の日が続き、子ども達も外での活動ができない日々が続きました。10月とは思えない寒い日もあり、何を着ていいのやらと迷うこともしばしば・・・でした。11月 は紅葉の美しい季節です。ところで、なぜ落葉樹は秋から冬にかけて葉を落とすのか知っていますか？気は根から吸い上げた水分を葉から蒸発させています。空気が乾燥する冬は、今まで通り蒸発させていると水分が不足になるので、それを防ぐために葉を落とすそうです。風邪やインフルエンザが流行り始める時期です。手洗い・うがい・咳エチケットで感染症予防に努めましょう！

## 10月の感染症

溶連菌感染症：1名 感染性胃腸炎：1名

10月 は、感染症に罹るお子さんはいましたが、流行することもなく、高熱による欠席のお子さんが多くいました。

## ・・・インフルエンザ Q&A



Q：インフルエンザの予防接種をしたら絶対にかからない？

A：かからないわけではありません。でも、かかりにくかったり、かかっても重症になるのを防ぐことができます。

Q：効果はどれくらい続くの？

A：接種した日（2回接種の場合は2回目）の2週間後から5ヶ月間効果は続きます。

Q：いつ頃打てばいい？

A：インフルエンザは、だいたい12月から3月ごろに流行し、ピークは1月から2月です。予防接種の効果が出てくるまでに2週間ほどかかるので、12月中旬までに打ち終わるのがいいかと思います。

・・・なので、インフルエンザの接種スケジュールを決めましょう！！

現段階でインフルエンザのワクチンが不足しているとの情報が入っています。途中でワクチンの菌が変わったためようです。今後は供給も安定してくるようですが、ワクチンを受ける病院に確認を取るようにしましょう。

・・・10月号に引き続き

・・・食事をゆっくり食べることでのメリット・・・



- ゆっくり噛んで食べることで、食べすぎを防ぎ肥満防止に繋がる
- 食材の形や固さを感じることができ、味が分かるようになり味覚が発達する
- 口の周りの筋肉を使うことで、顎の発達を助け、表情が豊かになり言葉の発音がきれいになる
- 脳に流れる血液の量が増えることで、子どもは脳が発達し、大人は物忘れの予防をすることができる
- 食材をよく噛むと、唾液の分泌が増す。唾液には食べかすや、細菌を洗い流す作用もありむし歯や歯肉炎の予防に繋がる
- 唾液の中に含まれるペルオキシダーゼという酵素が、食品に含まれる発がん性を抑えるので、がんの予防に繋がる
- 消化を助け食べ過ぎを防ぎ、胃腸の働きを活発にする
- 活動的になり、仕事や遊びに集中できる

#### 11月保健行事

- 2日（木）地域身体測定
- 7日（火）身体測定（2～5才児）
- 8日（水）身体測定（0,1才児）
- 10日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談
- 17日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談
- 20日（月）歯科健診（幼児）、地域・全園児健診
- 21日（火）歯科健診（乳児）
- 24日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談

