



食育保健だより



令和6年12月 NO.64
そよかせ保育園

暖房を入れる機会が多くなり始めましたね。

暖房を長い時間つけておくと室内の空気が乾燥してしまいます。この乾燥した空気は細菌に対する抵抗力を弱め風邪をひきやすくしてしまいます。乾燥は空気だけではなく、この時期生後2ヶ月から思春期を迎えるまでの子どもは水分の蒸発を防ぐ皮脂膜が形成しておらず水分が絶えず逃げています。肌のバランス機能が刺激や化学物質から肌を守れなくなり薄い皮膚は傷つきやすくなります。保湿機能も未熟で乾燥すると肌もかゆくなります。

肌に水分や脂分を含んだクリームを塗るなどしてお子さんの肌も守ってあげましょう。

年末年始に向けて体調管理に気をつけましょうね。



◆ 鼻呼吸を促す「あいうべ体操」してみませんか ◆

口呼吸を鼻呼吸に改善していく簡単な口の体操です。子どもも大人も気軽にできる簡単な「あいうべ体操」は食後に10回、一日30回を目安に地道に続けると、舌に力がついて自然を口を閉じることができるようになります。

鼻呼吸を促すことになり、それにより色々な病気の予防になります。

(口呼吸の場合、口の奥にあるリンパ組織が乾燥するため、細菌やウィルスが繁殖しやすくなります。ずっと口を開けていることで、顔の筋肉が緩み、歯並びにも影響を及ぼします。風邪をひきやすい、喘息やアレルギー疾患にかかりやすい、口臭、口内炎、歯周病、いびき、舌低位、出っ歯、猫背等になりやすいです)

体操をすることにより、口の周りや舌の筋肉が鍛えられるので、食事の飲み込みが良くなったり、ことばの発達を促す効果、そして、だ液の分泌もよくなるので虫歯にもなりにくくなる効果もありますので、ぜひ親子でお互い見合っって変顔対決！?で遊んでみませんか。

『0歳は無理～』ではありません。実は、新生児の時に親の顔を見て口を開けたり、口を突き出したり大人の真似をするので、小さい時から親子で向き合っって話しかけたり、あやしたりすることは、大事ですね。

さて、やり方はとても簡単です。ぜひ試してみてください。



①「あー」と口を大きく開く



②「いー」と口を大きく横に広げる



③「うー」と口を強く縦に突き出す



④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

裏起毛はダメなの？

冬になると、子ども服売り場には裏起毛の服が多く並んでいますね。しかし、保育園の服としては裏起毛の服はお勧めできません。なぜ裏起毛がお勧めできないのでしょうか。



* 暑くて熱がこもってしまう

常に温度と湿度の調節を保育士が行っています。そんな中、裏起毛の服を着た子どもが遊び回ったら暑いですよ。綿の服などに比べて通気性がよくないので裏起毛の服は熱がこもっています。

* 汗をかいてしまう・汗を吸収してくれない

暑くなると汗をかきますよね。人の身体は暑いと感じて身体を覚まそうと汗をかきます。汗をそのままにしてしまうと肌にもよくないですし、身体が冷えて風邪をひいてしまう可能性もあります。

* ヒートテックやダウンは？

ヒートテックやダウンコートも裏起毛と同様に保育園ではお勧めしません。子どもは大人と違って体温調節が未熟で、調節の練習をしている最中です。寒ければ、身体をあたためようと身体が頑張ります。しかし裏起毛で過剰にあたたくしてしまうと身体が頑張らなくなってしまうのです。

* おすすめの冬服は「薄く重ねること」

寒くなると分厚いものを重ねたくなりますが、薄いものを重ねることで空気の層ができて十分に暖かくなります。寒さ対策も大切ですが、動きやすさも考えてあげてくださいね。

感染性胃腸炎が流行り始めています

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。



汚れた衣服は

