



# ほけんだより

令和5年2月号  
明照保育園



気温が低く、乾燥した日が続いています。今年は2月4日が暦の上では春を迎える時期（立春）とされていますが、一般的には今頃が最も寒くなると言われています。生活リズムを整えて、抵抗力を下げないように気を付けて寒い冬を乗り切りたいですね。

## 【バレンタインデーといえばチョコレート♪】

チョコレートといえば「こどもにふさわしくないおやつ」のイメージではないでしょうか。でもどうしてチョコレートだけ！？少し詳しく虫歯との関連をみてみます。

### ＜虫歯になりやすい食べ物の特徴＞

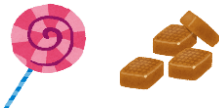
1. 砂糖を多く含む
2. 歯に付着しやすい（ネバネバしていて粘性が高いもの）
3. 口の中に長時間残りやすい

「虫歯菌」は糖をエサにして酸を作り出し、歯を溶かします。そのため、砂糖を多く含む食品を摂ることで虫歯の発生率が上がってしまいます。また、「歯に付着しやすい」「口の中に残りやすい」食べものは、歯垢の蓄積の原因になります。歯垢中の虫歯菌によって歯が酸にさらされると、虫歯が進行しやすくなります。



### 砂糖が多く含まれている食べ物の例

チョコレート、クッキー  
ジュース・スポーツドリンク、飴



### 歯に付着しやすい食べ物の例

キャラメル、糖分を含むガム  
ソフトキャンディ、ドライフルーツ



### 口の中に長時間残りやすい食べ物の例

飴、糖分を含むガム、するめいか

虫歯菌は糖をエサにして酸を作り出し、歯を溶かします。糖分が少ないと酸の発生を抑えられるため、虫歯になりにくいといえます。特に「長時間残らない」「歯に付着しにくい」食べ物は、歯垢が蓄積されにくく、虫歯菌の増殖を抑えられます。

また、「食物繊維が多い」食べ物は、唾液分泌の促進、歯表面の汚れの除去等の作用があるため、虫歯予防に有効と考えられています。

以上をふまえ、おすすめのおやつ、避けた方がよいおやつの例があります。チョコレートだけ

は3歳まで食べさせない、というような考え方はナンセンスかもしれませんね。ここにはありませんが、グミやソフトキャンディも、糖分が高く、歯にくっつきやすく、口に長く残ります。また食べるかどうかですが、食べる量や頻度もおうちの方の注意や工夫が必要かもしれませんね。

おすすめのお菓子	避けた方がよいお菓子
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 砂糖不使用のクラッカー</li> <li>・ 果物</li> <li>・ 甘栗</li> <li>・ せんべい</li> <li>・ ナッツ類</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ チョコレート</li> <li>・ キャラメル</li> <li>・ 飴</li> <li>・ ドライフルーツ</li> <li>・ クッキー</li> </ul>



## 【目の充血について】※豊橋市内の眼科医のコラムの抜粋です

Q こどもの目が赤いです。花粉症によるものか結膜炎なのか見分け方はありますか？

A 花粉症による目の症状の正式名称は「アレルギー性結膜炎」で、これも結膜炎の一種です。みなさんが一般的に「結膜炎」と呼んでいるものは「感染性結膜炎」です。つまり白目が充血するものは「結膜炎」であり、その原因がばい菌なのかそれとも花粉なのか、です。どちらも充血を起こすため見た目ではなかなか判断ができません。ただ、「かゆみ」が強いのか「めやに」が強いのかどうかである程度の区別がつけます。アレルギーでは「かゆみ」が主体となります。また鼻水やくしゃみなどの鼻症状も併いやすいです。それに対して「めやに」が多い、特に黄色～緑色の色調の目ヤニの時はばい菌によるものが疑われます。感染性といっても人にあまりうつらないものから、やはり目のようにとてもうつりやすいものまで様々です。また、目がかゆいと目をかいてしまい、それがきっかけでばい菌に感染してしまい、「アレルギー性」と「感染性」どちらも合併してしまっている場合もあります。いずれにしても症状が重くないうちの受診をお勧めします。

## カウンセラーだより ～寒い時こそリラ活を大切に！～

最近すごく寒い日が続いていますね。実は寒い日は知らず知らずのうちに体に力が入っていたり、無自覚に歯を食いしばっていることも多いんです。長い時間体に力が入っていると、だんだんと心も疲れがたまっていってしまいます。なので寒い日こそいつもより積極的にストレッチや深呼吸などで体をほぐしてあげる必要があります。体をほぐして、ゆううつな気持ちやこころの疲れもリフレッシュさせてあげましょう！寒くて動きたくない気持ちもとってもよく分かりますが、寒い日こそいつもより自分をリラックスさせる活動（リラ活）を大切にしてくださいね(^) 保育カウンセラー中島たかひろ

## 【おわりに】

月末にはお遊戯会があります。全員が元気に参加できることを願って、保育園では加湿や換気につとめ、子どもさんの体調に気をつけていきたいと思っております。お家でも、うがい・手洗い、早寝早起きでがんばりましょう！