



ほけんだより

令和6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＞

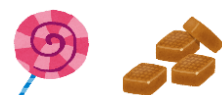
1. 砂糖を多く含む
2. 歯に付着しやすい（ネバネバしていて粘性が高いもの）
3. 口の中に長時間残りやすい

「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

逆に言えば、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。また、食べる量

や頻度もおうちの方の注意や工夫が必要ですね。

おすすめのお菓子	避けた方がよいお菓子
<ul style="list-style-type: none"> ・ 砂糖不使用のクラッカー ・ 果物 ・ 甘栗 ・ せんべい ・ ナッツ類 	<ul style="list-style-type: none"> ・ チョコレート ・ キャラメル ・ 飴 ・ グミ ・ ソフトキャラメル



【しもやけ・あかぎれについて】

しもやけの原因は温度差です。「寒さ」と「暖かさ」の刺激が繰り返され、血管の収縮や拡張が繰り返されることで血液の循環に障害が起こります。特に手・足・耳などの血管では血行のコントロールが難しくなり、赤くはれたり、かゆくなったりという症状が起こります。これが「しもやけ」です。お風呂で温めながらマッサージをすることで血行が改善されます。また、汗や雨雪で湿った靴下をそのままするのはしもやけを起こす原因になりますので、特にこどものしもやけは靴下をこまめに交換するとよいでしょう。

あかぎれは、寒さや空気の乾燥によって皮脂や皮膚の水分が奪われ、ひび割れができることで起こります。ひび割れが深くなり、出血や痛みを伴うものを「あかぎれ」と呼びます。あかぎれの予防や早く治す方法としては、ばんそうこうを貼ったり、皮膚科での処方薬や市販薬で保湿したり、手袋であかぎれを保護することなどがあります。

カウンセラーだより ～からだのかたさとこころのかたさ～

こんにちは！なんだか急に冬の寒さを感じるようになりましたね…。こうも寒いと外に出るのも嫌になって体を動かす機会も減ってしまいますね。でも実はこの季節はこころの調子を崩しやすい時期なので、いつも以上にこころのケアが必要な時期なんです。

寒いとついつい身体がこわばったり、無意識に歯をかみしめてしまっていることありませんよね。身体に力が入りすぎている状態が長く続くと、こころにもストレスがかかって疲れがたまったり余裕がなくなってしまいやすくなります。そんな時には肩や首を大きく回してストレッチをしたり、頭や身体をマッサージして身体を意識的にケアしてあげると、こころの緊張もほぐしてあげることができます。気持ちが落ち込みやすいこの時期は、特にたくさん自分をケアしてあげてくださいね。 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、子どもたちの体調に気をつけていきたいと思えます。お家でも、うがい・手洗い、早寝早起きでがんばりましょう！