



## 保健目標

よく噛んで上手に  
飲み込みましょう

お風呂タイムで  
心ほっこり、肌しっとり

### お風呂に入る前には…

#### ○部屋を暖めておきましょう

せっかくお風呂で温まっても、部屋が寒いと湯冷めしてしまいます。部屋だけでなく、脱衣所も暖めておきましょう。

#### ○お風呂の温度もチェックしましょう

体の小さな子どもは大人よりも早く温まるため、**38~40度のぬるめ**の方がのぼせずにゆっくりと入れます。**41~42度は、ちょっと熱め**となりますので、汗をたくさんかいて皮膚のうるおいが流れ落ちますし、湯冷めすることもあります。

### お風呂から出たら…

#### ○保湿しましょう

お風呂上がりで皮膚が潤っているうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎます。保湿剤を塗る時のポイントは、ワセリンやクリームなど、油分が多く皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤を、大人の手のひらで温めて使うといいでしょう。



# ほけんだより

第431号 令和6年1月1日 光明第四こども園

あけましておめでとうございます。子どもたちの元気なあいさつで、新しい1年が幕を開けました。今年もうがい、手洗い、咳エチケットで、感染症予防をしながら元気に過ごしましょう。

## <かまない・かめない子どもたちが増えていきます>

歯磨き習慣がなかった戦前までの時代には虫歯がなく、なぜ戦後以降には虫歯があるのか。それは食事の噛む回数の違いと言われています。戦前の食事では1食につき1500回程度咀嚼していたのに対し、戦後は柔らかい食べ物を食べる機会が増えたために600回程度になりました。噛むと唾液腺が刺激されて唾液が出ますが、唾液は口腔内を洗浄するとともに、歯をコーティングして虫歯を予防してくれます。噛む回数が減ることで唾液による虫歯予防効果が得られなくなったのです。よく噛む食事で唾液を出すことが何よりの虫歯予防に繋がります。ご家庭でもお子様と同じ食事を摂り、噛む動作を一緒に実践してみたいかがでしょうか。子どもはお父さんお母さんのことをよく見ていますので、真似をして同じように口を動かしてくれるかもしれません。試してみてください。



### <よく噛むことのメリット>



- ひ**：肥満予防 よく噛んで食べることで満腹中枢を刺激し食べ過ぎを防ぎます
- み**：味覚の発達 よく噛んで味わうことで食べ物の味が良くわかるようになります
- こ**：言葉の発音 歯や顎が発達することで発音ははっきりきれいになります
- の**：脳の発達 脳神経を刺激することで脳の働きを活発にします
- は**：歯の病気予防 唾液が多く出ること唾液中の抗菌作用で口の中をきれいにします
- が**：がん予防 唾液にはがんを抑制する作用があるためがん予防につながります
- い**：胃腸の快調 消化酵素が多く出るので胃の負担が軽減します
- ぜ**：全力投球 歯や顎が発達することで噛み締める力が強くなり力が湧きます

引用参考文献：株式会社メディカルランド「しっかり噛んで健康ライフ」・ひみこの食育欄語

### 噛むことを意識した保育園のおやつ

・「小魚」や「昆布」がおやつ時間に提供される日があります。



たらこトースト  
と昆布



だいこんスティック

## のどにつまったときの症状は？

- ・口に指を入れる、のどを押さえる
- ・声を出せない
- ・窒息により、呼吸が苦しそう
- ・顔色が悪くなる



## つまったときの対処方法

### 背部叩打法 1歳未満

- ①片腕の上につ伏せ乗せ手の平であごを支えて頭部が低くなる姿勢にする。
- ②もう片方の手の平の付け根部分で肩甲骨の間を4~5回強く早く叩く。



### 胸部突き上げ法 1歳以上

- ①子どもの背後から両腕を回す。
- ②一方の手をグーに握り親指をおへその少し上に当てる。
- ③もう片方の手を握った手に重ね、手前上方に一気に強く突き上げる。5回繰り返す。ものが取れるまで繰り返す。



※意識や呼吸がないときは、直ちに119番通報

## 気をつけたい食品やものは？

- ・もちや団子、グミなどの粘着性の高いもの
- ・ブドウやミニトマトなどの球状のものやつるつるしたもの、弾力があるもの



誤飲チェッカーの代用になります。この大きさを通るものは注意しましょう。



## 食事の時のチェックポイント

- のどにつまりやすい食品はない？
- 食べやすい大きさになっている？
- 正しい姿勢で食べている？
- しっかり噛んでいる？
- 水分をとりながら食べている？
- 遊びながら食べていない？