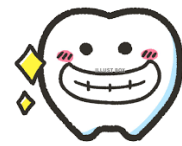


令和2年11月  
どりーむ保育園

11月になり、すっかり秋めいてきました。季節の変わり目で寒暖差を感じるこの時期は、体調を崩すしやすいため感染症予防に努め心も体も元気に過ごせるよう気をつけましょう♪また、本格的な冬が来る前に、子ども達と一緒にパパママも生活リズムや食生活を見直し、コロナウイルスに負けないつよい体作りをしていきましょう♪

## 11月8日は「いい歯の日」



みなさん、歯について見直す季節がやってきました♪  
歯の健康は、体や心の健康につながると言われています。

先月に行われた歯科検診で虫歯の治療が必要と言われたお子さんは、治療をうけられましたか？  
虫歯は早めに見つけてしっかりと治療を受けることが大切です。そのままにしておくと、進行して痛みが出たり、治療が困難になってしまいます。「いい歯の日」をきっかけに、お家でのお仕上げ磨きや虫歯のチェックをお願いします。

### 歯について考えてみよう!(^^)!



Q歯は全部で何本あるの？

A⇒こどもの歯は20本、大人は28本～32本あります。

Qどうしてむし歯予防が大切なの？

A⇒むし歯になると痛みだけでなく、咀嚼機能の低下や、偏食、食欲不振、栄養障害、歯並び、発音、全身疾患（心内膜炎、腎炎、アレルギー性疾患などの誘発）など全身的な影響を及ぼす可能性があるからです。

Qむし歯にならないために気をつけることは？

A⇒・小さな頃から歯磨きの習慣をつける。

・フッ素を上手に取り入れる。 ・仕上げ磨きを毎日行う。

・おやつとの与え方(時間や食材)を工夫する。などして、むし歯を予防しましょう♪



## 早寝・早起き・朝ごはん・適度な運動が大切です

健康的な生活をしている幼児は・・・

夕食時刻：19時までに食べ始める

就寝時刻：21時前

起床時刻：7時前

睡眠時間：10時間以上

朝食摂取：毎朝

排便実施：登園前までに

運動実施：午前と午後に運動

(汗をかくくらい)

実際は…

子どもにとってよい生活リズムは知っているけど、忙しさ、疲れ、仕事のリズムなどでついつい大人中心の生活へ・・・  
そんなときは、**1点突破!** 全面改善のための知恵♡  
生活は1日のサイクルでつながっている。1つが悪くなるとどんどん崩れていく・・・(悪循環)。しかし1つが改善できると、次第にほかのこともよくなっていく(循環)！  
あきらめしないで、問題改善の目標をまずは1つに絞り、1つずつ改善に向けて取り組んでいけばOK(^^)/  
★就寝時間だけ。起床時間だけ。と1つの改善から目指す