

ほけんだより (5月号)

新年度が始まり、1ヶ月が経ちました。また、連休も終わり通常通りの生活になります。いつもの生活リズムに整えながら、5月も元気に過ごしていけるようにしていきましょう。

みのり保育園・みのり乳児保育園

生活リズムを戻していきましょう

①朝ごはん

朝ごはんの役割とは…

- ・体に**エネルギー**と**栄養**を与えてくれる。
 - ・体温を上げて体を目覚めさせ、脳も活発にしてくれる。
 - ・**生活リズムをつくる**。
- ※朝ごはんをしっかり食べる事で、その日1日を元気に過ごせるようにしましょう。



②早寝・早起き

早寝・早起きをするためには…

- ・**寝る時間を習慣付ける**ことが大切です。子どもが寝る時間になったら、就寝前の雰囲気をつくりましょう。布団に入り、落ち着いて本を読んだり、お話したりして落ち着ける環境があると良いですね。
- 又、寝る直前の入浴は、体温が上がって寝付きが悪くなる事があるので、なるべく避けましょう。



- ・朝はカーテンや窓を開けて**日の光を取り込む**と体内時計がリセットされ、目覚めが良くなります。好きな音楽をかけたりするのもよいですね。

噛む力がたいせつ!

○噛む力・飲み込む力は離乳食時代に発達していく

- ・最も口腔機能が発達していく時期です。5～6ヶ月には唇を閉じて**飲み込む機能**を獲得し、7～8ヶ月には舌の上下運動で食べたものを押しつぶすことができるようになります。1歳半では食べ物を上手に噛んで飲み込むことが出来るようになっていきます。発達に合った離乳食の進め方が必要になります。

○噛む力を育てることは、あごの発達や歯並びに影響を与えます

- ・6歳頃から永久歯に変わりますが、その際に重要なのが、**歯と歯の間にスキマがあること**。スキマがないと永久歯が生えるスペースが足りず、デコボコとした歯並びになります。将来的にきれいな歯並びになるには、よく噛んで食べるのが大切です。よく噛むことであごが発達し、歯が丈夫に育ちます。

連休中・連休明けの体調は 変わりありませんか?

新型コロナウイルス感染症の感染予防の観点から、各ご家庭でも体調の変化には注意をして過ごしていただき、ありがとうございました。

連休中の体調は、連休明けに職員よりお伺いしていますが、連休が明けてから、ご家族を含め体調の変化などがありましたら、職員へお知らせくださいますよう、よろしくお願いします。



歯科検診がありました。

4月26日(火)に歯科検診がありました。検診の結果については、個々にお伝えさせていただきました。身体の健康だけではなく、お口の健康もとても大事になってきます。これを機会にお口の中の健康についても考える機会にしてみてくださいね。又、かかりつけ医をもつのもいいと思います。

