

ほけんだより

ぬくもり



埼玉大学マスコットキャラクター
メリンちゃん

令和6年11月

埼玉大学教育学部附属幼稚園

11月になり、今年も残り2か月になりました。寒暖差が大きいため、衣替えのタイミングがとても難しいですね。幼稚園では今月から衣替えで、遊び着が長袖になりました。ですが、日中外で遊んでいると暑く感じるこどももいるようです。その日の天気や体質にあわせて、中に着るものなどを工夫していただけたらと思います。幼稚園でもこどもたちの様子を見ながら、適宜、声をかけていきたいと思っています。

11月8日は「いい歯の日」

11月8日の「いい歯の日」に合わせて、カミカミメニューで「味付きいりこ」をおやつにしました。初めて食べる人も多かったのではないかと思います。少しでも抵抗なく食べられるように、そして噛むことを意識して食べられるように、各クラスで事前におやつと歯のお話をしました。

「ひみこのはがーぜ」という言葉を聞いたことがありますか。よく噛むことで得られる効果をまとめた言葉です。その他にも、こどもは、よく噛むことで顎が発達し、これから生えてくる大人の歯が生えるスペースを作ることが出来ます。ご家庭でも、この機会に、噛むことを意識して食事をしてみてください。

ひ 「肥満予防」……よく噛むことで、満腹中枢が刺激され、食べすぎを予防することが出来ます。

み 「味覚の発達」……食べ物の味をしっかりと感じる事ができ、味覚が発達します。

こ 「言葉の発達」……口の筋肉が発達し、言葉の発音がはっきりします。

の 「脳の発達」……血流量が増え、脳が活性化します。

は 「歯の病気予防」……唾液がたくさん出て、歯や口の中がきれいになります。

が 「がん予防」……噛むことで出た唾液が発がん物質の働きを弱めると言われています。

いー 「胃腸の働きを促進」・消化酵素がたくさんで消化を助けます。

ぜ 「全力投球」……やる気や活力ができ、いろんなことに全力投球できるようになります。



からだのおはなし

1くみ

毎日お弁当の後にしているぶくぶくうがいと、食べ物をよく噛んで食べることが自分の歯の元気につながることをお話しました。

2くみ

よく噛むと身体によいことがたくさんあり、その中で2つ、「おし歯予防になる」と「食べ物のうま味を感じられる」を紹介しました。

3くみ

手鏡で自分の歯を確認して、今の大人の歯への生え変わりの様子を見ました。その後、噛むことで自分の歯を大切にすることに繋がることをお話しました。

お弁当のお願い

お弁当にミニトマトやぶどうなど丸いものを入れる際には、ご家庭ではそのまま食べている場合でも、窒息防止のため、半分や4分の1に切って入れるようにしてください。よろしくお願いいたします。

