

区立保育園看護師発 今月のテーマ

♡ 噛んで食べることのメリット ♡

1 歯並びがよくなる



よく噛むとあごの骨が発達し、歯並びがよくなります。また、口のまわりの筋肉が鍛えられるので、口がしっかり開くようになり、発音がよくなります。

2 だ液の分泌がよくなる



よく噛むと唾液がたくさん出ます。唾液には、病原菌などの侵入を防ぎ、むし歯や歯周病、歯が溶け出すのを抑えるなどの効果が期待できます。

3 消化がよくなる

食べ物を細かく噛み砕くと消化しやすくなるので、胃腸の負担も減り、必要な栄養素を十分に吸収できます。また、よく噛むことで満腹感が得られ、肥満予防にもなります。



4 筋力や運動能力がアップする



噛むときは、あごの筋肉だけでなく、首や背中、胸の筋肉も一緒に働きます。そのため、よく噛んで食べると体のバランスが安定し、筋力や瞬発力がつくなど、運動能力がアップします。

「よく噛んで食べる」ことは、子どもたちが成長発達し健康的な心身の形成のために大切な習慣です。また、この習慣を続けることで、将来的な健康寿命を延ばすことにもつながります。家族みなさんと、「よく噛んで食べる」を実践していきましょう！



Let's try!

大田区の感染症情報 (5月1日~5月24日)

<各地域で多く出ている感染症>

感染性胃腸炎：大森地域 6名、蒲田地域 12名、糎谷・羽田地域 7名の報告があります。
RSウイルス感染症：大森地域 13名、蒲田地域 4名、糎谷・羽田地域 11名の報告があります。
夏に流行する感染症の咽頭結膜熱、手足口病、アデノウイルス感染症の報告が、数件あります。

感染性胃腸炎(ノロウイルス、ロタウイルスなど)
感染経路：経口、接触、飛沫感染
感染力が強く、集団発生しやすいです。
症状が治まった後もウイルスは2~3週間便の中に排出されるので、便とおむつの取り扱いは、注意が必要です。処理後は、せっけんと流水でしっかり手を洗うことが大切です。
冬に流行する胃腸炎は、ウイルス性です。
コタウイルスは、3歳未満の乳幼児が中心ですが、ノロウイルスは全ての年齢で発症します。



学校等欠席者・感染症情報システムを活用して、区内の感染症の流行状況等を地域ごとにお知らせします。



子育てアラカルト(大森地域)

大田区立大森西保育園で、電話での個別子育て相談会を行います

発達や歯科、夜泣き、離乳食など、子育て中のお悩みを保育園の保育士・栄養士・看護師がお答えします。
場所 大田区立大森西保育園 (大森西2-20-17)
日時 令和3年 6月21日(月)~26日(土)の午前11時から11時30分まで
電話 03-3765-8256 まで直接お電話ください。

お気軽にどうぞ



子育てアラカルト(調布地域)

むし歯予防教室・はみがき教室

しっかり噛んで食べられる健康な口と、きれいな乳歯を育てるための教室です。歯の磨き方だけでなく、歯の観察の仕方や、おやつ選び方を学び、歯の健康を学んでみませんか？対象は、3歳未満のお子様とその保護者となります。

日時：6月8日(火)、6月17日(木)
場所：調布地域庁舎 2階
時間：午前9時~11時頃【1人約30分 個別予約制】
申込：調布地域健康課 03-3726-4146
または地域庁舎に、お越しいただきお申し込みください
持物：母子手帳、タオル、普段使っている仕上げ用歯ブラシ
※大森、蒲田、糎谷・羽田地域健康課でも行っております。お問い合わせください。



子育てアラカルト(蒲田地域)

蒲田地域には9つの親水公園があります。公園によって流れる川・池・ドライミストが楽しめます。<公園に行くときの注意>

紫外線対策・・・帽子、薄手の上着、子ども用の日焼け止め。日陰を選ぶ、紫外線の強い午前10~午後2時を避ける。
蚊の対策・・・蚊に刺されたら、流水で洗い虫刺され用の薬を塗る。腫れがひどいときは、冷やす。予防として、薄手の長袖・長ズボン、子ども用の虫除け剤を使う。
溺水に注意・・・子どもから目を離さない。(子どもは、2・3センチのため水でも溺れます) ※水分補給用に、水筒などの用意を忘れずに!!

コロナ禍で6月に流水が入るかは未定です。



子育てアラカルト(糎谷・羽田地域)

思いきり歩いて 走って ジャンプして・・・

東糎谷防災公園は、防災機能が整備されているので、遊具がなく芝生広場のある公園です。

コロナ禍で自宅で過ごす時間が多い時期ですが、走ったり、歩いたりすることが楽しい時期の小さなお子さんを、思いっきり安心して遊ばせてあげることができます。また、誰でもトイレには、乳幼児用のトイレが完備されているので便利です。親子で のびのび 過ごしてみませんか ☆



東糎谷防災公園

大田区東糎谷 4-5-1
京急空港線 大鳥居駅より徒歩約15分
京急バス 35系統
東糎谷小学校停留所下車 徒歩約1分