



# ほけんだより

1月号

2024年1月4日 発行  
社会福祉法人 尚徳福祉会  
保育園与那原ベアーズⅡ  
看護師

あけましておめでとうございます。今年はどんな1年になるのでしょうか。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきたいと思います。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。

## 《 12月の感染症情報 》

溶連菌感染症 … 2名  
インフルエンザ … 1名

## よい姿勢を目指そう！

姿勢が悪いと、首・肩のこり、頭痛、腰痛や足のしびれ、便秘、下痢になりやすいなど、体調不良になる場合があります。普段、背中を丸めて過ごしていたり、椅子に浅く腰掛けて足を前に投げ出したりしていると姿勢を悪くする原因となります。理想的な姿勢は、立った時に耳たぶ、肩の中心、くるぶしが一直線になるような状態です。正しい姿勢を心がけましょう。ボディバランスが保たれ、ケガの予防や不調の改善になります。すぐに効果が出るわけではありませんが、日頃からお子様と楽しみながらお互いに意識してみるのも良いですね。



## 歯科健診の結果

12月5日に実施された歯科検診の結果は以下の通りでした。食後の歯みがきと仕上げ磨き、間食の摂り方（時間や内容）に気を付けて口腔内の環境を整えていきましょう。虫歯のあった人は早めに歯科受診しましょう。

また、咬み合わせで「叢生(そうせい)」や「過蓋咬合」が指摘された園児もいました。池田先生より正しい姿勢をとる事が大事との助言も頂いています。普段の生活でも、うつぶせ寝や頬杖をついたり、猫背になっていないか姿勢に気を付けてみましょう。気づいたらそっと直してあげてください。

ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣をつけましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることによって口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。

	健康です	要注意	要受診	未受診
りす	8	1	0	0
うさぎ	11	5	1	1
こぐま	11	4	4	1
ぱんだ	14	4	4	2
きりん	4	6	13	4
そう	6	4	12	3

## 笑う門には福来る

笑うと「NK（ナチュラルキラー）細胞」が活性化されます。NK細胞は白血球の一種でがん細胞や細菌に感染した細胞を死滅させる力があります。また、ユーモアや笑いは、ストレスを低減させます、そして、自律神経のバランスを整え、脳を活性化します。特に、子供達は、遊びや楽しい活動をすることで、不安や恐怖の気持ちを克服することができるそうです。つまり、笑うと心が安定し免疫力が高まり、様々な病気に対して強い体ができるのです。意識して笑いを日常生活に取り入れてみましょう。

「生活習慣病予防学会」「文部科学省」参照

## 噛み合わせについて

不正咬合（ふせいこうごう）とは、歯並びと上下の歯のかみ合わせの異常をいいます。「叢生」や「過蓋咬合」も、不正咬合の症状のひとつ。乳幼児期からの癖が原因となることもあります。

- おしゃぶり、指しゃぶりなどの癖、舌の前方突出癖や口呼吸、頬杖、うつ伏せ寝などの生活習慣。
- 乳歯をむし歯などで早く失い永久歯の生える場所がなくなるため。
- 歯と顎の骨の大きさのバランスが悪く永久歯の生える場所がない。歯や顎の大きさの遺伝、またはよくかまない硬いものを食べないことにより、十分に顎が発達しない。
- 出っ歯や受け口（反対咬合）の中には純粋に遺伝的な素因。 などです。

日常生活習慣を改善することにより、歯並びやかみ合わせの異常を予防し、正常なかみ合わせが得られる場合があります。最近では、永久歯の歯並びが悪くならないように、乳歯の時期から簡単な装置を利用した方がよい場合もあります。最良のタイミングで治療ができるように、小児歯科専門医に相談し、定期的に経過をみていきましょう。 「日本小児歯科学会」参照