

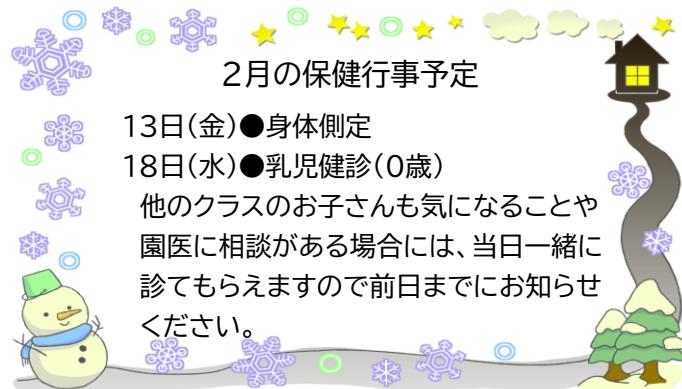


# ほけんだより 2月号



2026年1月30日  
いちご保育園  
看護師 佐々木

この度、東京都保健医療局が作成した「保育所における感染症対策ハンドブック」を参考に、園のほけんマニュアルの見直しを行いました。  
内容を確認したところ、これまでの取り組みで問題がないことを改めて確認できました。  
今後も子どもたちが安心して過ごせるよう、引き続き感染症予防に取り組んでまいります。



13日(金)●身体側定

18日(水)●乳児健診(0歳)

他のクラスのお子さんも気になることや園医に相談がある場合には、当日一緒に診てもらえますので前日までにお知らせください。

## いちご組さん

もうすぐ1年生ですね！麻疹・風しん(MR)

2回目の予防接種は済んでいますか？

市からの無料接種券が使用できるのは3月末までです。ワクチン不足のためすぐに予約できない場合がありますので、まだの方は早めにかかりつけ医に相談しましょう。

おたふく1回目を受けた方は、2回目もこのタイミングです。

4月になりますと、**ぶどう組さん**に接種券が届くと思いますので、届きましたら早めに接種しましょう。



## 冬の胃腸炎に注意

冬は口タウイルス・ノロウイルスによる感染性胃腸炎(ウィルス性胃腸炎)にかかりやすくなります。発熱・嘔吐・下痢などの症状がある場合は、医療機関を受診しましょう。



## 「噛む」と、いいこといっぱい！

☆噛む メリットはこれ！☆

よく噛むことで、食事に関係することだけでなく、全身の発達にとって様々なメリットがあります。

### ①唾液が出る

食べものを飲み込みやすくなり、窒息防止にもつながります。また、食べものの味が口いっぱいに広がり、味覚が育まれます。

### ②気持ちの安定

よく噛むことで、脳の血流が増えて脳が活性化するとともに、リラックス効果が生まれ、ストレス解消にもつながります。

### ③発音がしやすくなる

言葉の発音に必要な舌・唇・ほおなどの筋肉が、噛むことによって発達していきます。

### ④表情が豊かになる

噛む動きで、あごの横の咬筋(こうきん)やこめかみあたりにある側頭筋など咀嚼(そしゃく)するための筋肉に加え、口周りやほおなどの表情筋が発達していきます。

## 食品の事故に注意

### 節分の豆による誤嚥

食べものが食道を通らず、気管に入ってしまうことを誤嚥といいます。節分の豆は窒息や誤嚥のリスクがあるので、5歳以下の子どもには食べさせないようにしてください。



参照：(株)メイト いただきます ごちそうさまV o 94

噛むことは、まず栄養の消化・吸収に欠かせません。噛むことで唾液がよく出て、食べものが嚥下・消化しやすくなり、胃や腸への負担が少なくなります。また、舌や唇・あごの筋肉が育つことで表情が豊かになり、言葉の発音や声の出し方にもよい影響を与えます。さらに、噛む動きは脳の刺激にもなり、気持ちの安定につながるともいわれます。

ご家庭では、やわらかいものだけでなく、少し噛み応えのある食材を取り入れてみてください。

例えば、根菜類(にんじん・ごぼう)、きのこ類、れんこん、切り干し大根、しらすや小さく切ったお肉などです。

よく噛む経験を重ねることで、あごや口のまわりの筋肉が育ち、咀嚼力が身についていきます。

お子さんの成長に合わせて、無理のない範囲で「噛む」ことを大切にしていきましょう。

