



# 病児保育室 パンジーキッズだより

2024

日が暮れるのが一段と早くなり、朝晩の冷え込みに晩秋の訪れを感じます。道端には、どんぐりやきれいな落ち葉など「自然の宝物」が沢山です。



## よく噛んで食べましょう

●11月8日は、『いい歯(118)の日』です。いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をするためには、健康な歯を保つことが大切です。よく噛んで食べることは顎の発育を促しますし、虫歯の予防にも繋がります。しっかり噛んで丈夫で健康な歯を維持しましょう。

●よく噛んで食べることは『消化を助ける』だけでなく『食べ過ぎ防止』『虫歯予防』『脳を活性化』などなど様々な効果が期待できます。



## 秋は薄着の動きやすい服装で

肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣をつけておけば、風邪をひきにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。"大人より1枚少なめ"を目安に薄手の衣服を重ねるなどして体温調節を行いましょう。



## 10月の利用状況

発熱からの咳・鼻水の症状で連続利用のお子さんが多かったです。後半は、利用者ほほいませんでした。健康がいちばん！！



## 効果絶大の子育て神フレーズ

お菓子ばかり食べる⇒ スナック菓子や甘いお菓子を常におかない環境が第一。幼児のおやつに推奨するのは、おにぎり・さつまいも・とうもろこし・もちなど。ラップで包んだおにぎりを自分で握ると、楽しくて気持ちが満たされます。

\*おいしいおにぎり作ってみる？(キャラクターのふりかけ)

\*お菓子は売り切れです！ \*ごはんチャンピオン(完食)になったら食べよう！

(子育て神フレーズ著書引用)

