

2月ほけんだより

太陽の子保育園 2023年 2月号

題字と手書きのイラストは、らいおん組さんにかいてもらいました。

一年で最も寒い季節になりましたね。でもそんな寒さにも負けず、いつも明るく登園してくる子どもたちに、こちらまで元気をもらっています。

子どもたちのパワーは、しっかりとした体調管理できてこそ生まれるものです。免疫力アップの為に生活リズムを整え、これからも元気よく過ごしていきましょう！

かきまかせのほけんだより
らいおん組さんにかいてもらいました



“笑う”だけで、 心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、だいじょうぶ。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。

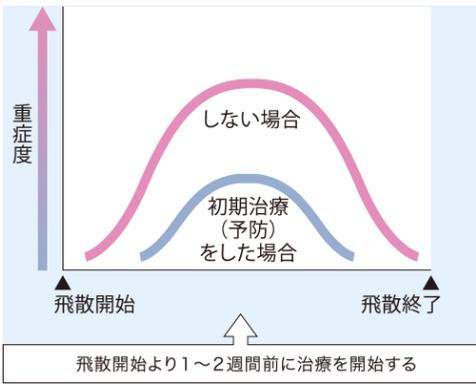


- “笑う”と他にもいろいろ良いことが
- 脳の働きがよくなる
- 血液の流れがよくなる
- 自律神経のバランスがよくなる
- ストレスの解消になる
- 幸福感がアップする
- 大笑いなくても、笑顔だけで効果はあるそうです

花粉症対策は、症状が出る前に始めましょう♪

花粉症によるアレルギー性鼻炎は、一度症状が出てしまうと鼻の粘膜がどんどん敏感になり、症状が強く出やすくなってしまいます。症状が出る前から薬を使用するなどの対策をとり、粘膜を過敏にさせないようにしましょう。

基本的に薬は症状が出た時に使うもので、予防としては使いません。しかし、花粉症については他の病気と異なり、毎年同じシーズンに症状が現れることが分かっている、原因もはっきりとしています。そのため、薬による初期予防治療が認められています。花粉症のシーズン前に薬を使用すれば、発症を遅らせたり、軽い症状で抑えたりすることができます。



1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
10000 ♡

子どもは、 大人用の歯磨き粉を使わないようにしましょう

子ども用の歯磨き粉は色々あって選ぶのに迷いますね。注意したいのは、歯磨き粉は必ず子ども用のものを選ぶということ。子供が大人用の歯磨き粉を使うのは危険です。

大人用の歯磨き粉はフッ素の量が子どもにとって多すぎたり、微粒子の研磨剤が柔らかい子どもの歯を削ってしまったりする可能性があるからです。

フレーバーは子どもが好きなフルーツのフレーバーなどがおすすめです。ミント味はスースーして刺激が強すぎるからです。買い物に行った時に、子ども自身に決めてもらうのもいいですね♪

年齢に対する歯磨き粉のフッ素濃度・使う量	
・0~2歳	500ppm 切った爪程度の少量
・3~5歳	500ppm 5mm以下
・6~14歳	1000ppm 1cm程度
・15歳以上	1000ppm 2cm程度

出典
厚生労働省 e-ヘルスネット

歯磨き粉のフッ素って??

~~フッ素の働き~~

歯を修復するフッ素は、溶け出したカルシウムイオンやリン酸イオンを歯に戻す「再石灰化」を促進して歯を修復し、酸に強い丈夫な結晶にします。

また、ムシ菌の活動を抑えて酸を作りにくくし、「脱灰」(歯からカルシウムやリンが溶けだす)を抑制します。

ムシ菌予防のためには、毎日のケアにフッ素を取り入れることが効果的です。



日本では、歯磨き剤に配合されるフッ素濃度が2017年3月から国際基準 (ISO) に則ってフッ素濃度上限が1000ppmから1500ppmになりました。それ以来各メーカーが上限に対応したフッ素濃度1450ppmの高濃度フッ素配合歯磨き剤を販売しています。

お店で、フッ素濃度1450ppmの歯磨き粉を探してみてください♡

(ちなみに、上限は1500ppmなのに実際の製品は1450ppmなのは規定より、1ppmでも多くフッ素を配合したら承認濃度をオーバーしてしまい、販売できなくなるためだそうです)