



なかやま12月号

仙台市中山保育所

平成27年12月

暖かった秋から急に寒さが増し、いよいよ冬がやってきたことを感じさせられます。今年も残すところ一ヶ月。月日の経つ早さと共に子供の成長の早さにも驚かされる日々です。

床暖房やエアコンの使用を始めましたが暖房を使用すると室内の乾燥が気になります。ウィルスは空気が乾燥した所が大好きなので、室内を適度な湿度に保ち、うがいや手洗いでウィルスを寄せつけないようにする等、冬を快適に過ごさせてあげていと思っています。



12月・1月の行事



<12月>

- 9日(水) 発表会総練習
- 10日(木) ミニ発表会
- 12日(土) 発表会・ティーパーティー
- 15日(火) 餅つき会
- 18日(金) わらべうた(うさぎ組・きりん組)
- 29日(火)～31日(木) 年末休園

<1月>

- 1日(金)～3日(日) 年始休園
- 13日(水) わらべうた
(ひよこ組・ペンぎん組・りす組)
- 14日(木) きりん組懇談会・おやつ参加
- 20日(水) うさぎ組懇談会・おやつ参加
- 28日(木) りす組保育参加・懇談会
- 30日(土) わらべうたで遊ぼう会(地域)

苗字と名前



私たちの名前には苗字と名前があることを、何歳頃から認識したのでしょうか？ もう忘れてしまいましたが…。お喋りが上手になってきた1歳児クラスでは、今まさに自分には名前のほかに何か言い方がある(苗字)と気づき始めています。そんな子ども達のエピソードを紹介します。

Aちゃん:「♪あ～あなたのおなまえは? ♪」

石 道 :「いしどうひさこです」

Aちゃん:「いしどう?…」

その後、私を「いしどうさん!」と呼ぶようになり、そして、つい先日、の事…

Aちゃん:「ねえ、いどうさんは、ひさこせんせい?」

石 道 :「そうだよ～!!」

◆下の名前にも気づきました

保育士 :「Cちゃんは、佐藤Cちゃん」

Bちゃん:「えっ? Cちゃんは、あなたはCちゃんでしょ!」

◆“あなたは”を苗字と思ったんですね

Dくん :「Dは、加藤Dです!」

保育士:「違うよ、Dくんは齋藤Dくん。加藤はEくんだよ」

Dくん :「え? Eくん?…」

◆みんなの苗字が違うって難しいね

こんな会話をしながら少しずつ覚えていくんですね。子ども達の疑問には丁寧に大切に答えていきます。尚、出てきた苗字は全て仮名です。

口と生活習慣のチェックポイント



～先日、東北大学院歯学部研究科 教授 福本敏先生のお話を聞いて来ましたので紹介します～

<むし歯の予防法>

- 毎日の仕上げみがき ●おやつとの与え方
- フッ化物の応用

むし歯は、歯に付いた細菌(ミュータンス菌)が砂糖から酸を作り、その酸が歯を溶かしてできます。虫歯予防には、3つの発生要因(細菌・砂糖・歯)それぞれに対策が必要です。

- ・細菌に対しては“**歯磨き**”
- ・砂糖に関しては“**食生活の見直し**”
- ・歯を溶けにくくする“**フッ化物を応用**”します。

乳幼児の場合は、歯磨きは仕上げみがきを毎日きちんと行います。食生活の見直しは、おやつを食べる回数が多くなっていないか確認します。

<噛むことの大切さ>



- しっかりと噛んで食べることは学習です

生涯しっかりと食べ物を噛んで食べられるようになるためには、小さな子供のうちに「食べる」練習が必要です。いろいろな形、固さ、大きさなどの食材を自由に食べさせることにより、適量のかじりとりや、噛む回数や強さ、リズム、唇の動かし方などを学び、適切に「食べる」行為が身に付きます。食べることは、小さな子どもには重要な学習ですので、**切りそろえた食材を汚さずたべる様子を教える前に、かじらなければ食べられない大きな食材や様々な切り方をした食材で、食べる冒険を楽しんで、「食べる」基礎を学んでください。**

<おやつの与え方>

- おやつの回数は1日2回以下にしましょう
- 場所を決めて食べましょう
- 1回に食べる量を決めましょう

育ちざかりの子どもにとって、主食を補うおやつは身体づくりに必要ですし、楽しいおやつは、おしゃべりや満足感から心の安定につながります。栄養の面から見れば、おやつは重要なエネルギー源です。

しかし、甘いおやつを口に入れている回数が多い場合や、ダラダラ食いをしているとむし歯の危険が高まります。**虫歯予防のおやつの食べ方は、食べる回数を少なくします。甘いものを食べないのではなく、甘いものが口の中に入っている時間を短くしましょう。**

同じ量の甘いおやつを食べるなら、一度に食べえるケーキより、小分けしてあつて何度も食べるチョコレートやキャラメルの方がむし歯の危険度は高いのです。

<母乳で虫歯になる？>

- 母乳でも虫歯になります

『ミュータンス菌は母乳に含まれる“乳糖”は分解しないので、母乳では虫歯にならない』と言われていましたが、最近の研究で口内にはミュータンス菌の他に乳糖を分解する細菌もいることが分かったそうです。ですから、**母乳も甘いものと同じで、口の中に入っている時間が長ければむし歯の危険度は高まります。**予防としては、ダラダラ飲みをしない。飲み終わったらお茶等を飲む、ガーゼで口内を拭くなどして口の中の乳糖を取り除きましょう。

歯の健康は乳
歯が一本出て
来た時から!!



～～ お知らせ ～～～～～～

- ❖12月29日(火)～1月3日(日)は年末年始休園です。

布団やロッカーの衣類、上靴を持ち帰り名前やサイズの確認等お願いします。

- ❖登所が 9:30 を過ぎる日もあると思いますが、過ぎる場合は電話連絡をいれてください。

- ❖最近、朝夕の送迎時のお子さん1人で階段の上り下りをしている姿を見かけます。

子ども達とは、「階段は大人と一緒に」と約束しているので、保護者の方も守ってくださるようお願いいたします。