

ぱんだ だより

令和2年 11月号 下郡保育所

567-0788

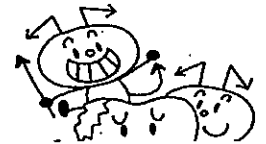
『運動会ごっこを楽しんでいます。』

運動会への取り組みの中で、みんなで見合って応援しながら過ごしています。

すると、小さいクラスの子どもたちは、らいおんぐみ(4. 5歳児クラス)のリズムダンスの真似をして、ポンポンを持って踊ったり、竹太鼓を打ったり、きりんぐみ(3, 4歳児クラス)の子どもたちが作った大きな魚を釣って、大きなネコちゃんの口に入れたりしています。

1. 2歳の子どもたちは、お兄ちゃんお姉ちゃんの真似をして、大きいクラスの子どもたちは、年下の子どもたちに、いろいろなことを教えてあげたりと、それぞれが頼もしく、ほほえましい姿を毎日、見せてくれています。

『11月の健康メモ』



11月8日・・・“いい歯の日”

左右・右左と順番によく噛んで食べるとあごの発達、虫歯の予防、肥満防止にもつながります。歯ごたえのあるものを取り入れると無理なく噛む回数が増えていいようです。「80歳まで自分の歯を20本残そう」を目指しましょうね。毛先の開いた歯ブラシでは歯の汚れを落とせません。1か月に1回は交換しましょう。

“インフルエンザについて”

体内に入った1個のインフルエンザウイルスは24時間後には100万個にまで増殖します。これに対し、インフルエンザ治療薬は、ウイルスそのものを除去するのではなく、増殖をおさえることが目的となっているので、発症後48時間以降の投与では効果が薄くなります。これが『早めの治療が最善策』の理由です。

インフルエンザ防御には、「乳酸菌と水分」の補給が効果的だそうです。実際に市販のヨーグルトや乳酸菌飲料に使用されている1073R-1乳酸菌やラブレ菌、FK-23乳酸菌といった菌を取ることで、免疫細胞が活性化することが確認されているようです。

※おたよりは、大分市のホームページにも掲載されています。

(担当 朝見)