



令和5年11月24日(金)

みそらこども園

# ほけんだよ 11月

## 休に関する記念日

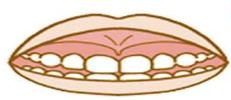
11月8日は「いい歯の日」、11月12日は「いい皮膚の日」。記念日には普段の歯みがきや保湿を見直しましょう。

### 11月8日 <sup>1</sup>いい<sup>1</sup>歯<sup>8</sup>を守ろう

### 仕上げみがき、していますか？



まずは子どもが自分でみがくのを見守り、最後は仕上げに大人がみがいてあげましょう。奥歯のすきまや歯の裏側など、自分ではみがきづらい部分までしっかり汚れを落とし、元気な歯を守ります。

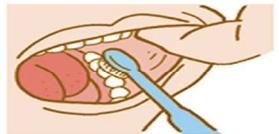


### 痛くしないコツ

上の前歯の中央と上唇をつなぐひだ(上唇小帯)に歯ブラシが当たると痛みます。指で押さえましょう。

### 口を引っばらない

奥を見ようと口の端を引っばるのではなく、指でほおを内側から押しましょう。奥歯の側面が見やすくなります。



### 11月12日 <sup>1</sup>いい<sup>2</sup>皮膚<sup>2</sup>を守ろう

### 保湿ケア、していますか？



気温が下がると湿度が低くなるため、肌がかさかさしやすくなります。お風呂上がり、登園前にしっかり保湿して、肌のかさつきやトラブルを防ぎましょう。

### いい子を守ろう

### 毎日ギュッとしていますか？



子どもはいつでも「いい子の日」！毎日1回ギュッととして、心の元気をチャージしましょう。

9月号に続き、脳の発達・脳育てについて考えていきます。

### 「原始人のような子」に育てる

「からだの脳」時代における親の役割は、とにかく「昼行性動物」のリズムを脳に覚えこませることに尽きます。昼行性動物というのは夜行性の反対ですから、「朝太陽が昇ったら活動を開始し夜太陽が沈んだら眠る」生活をする動物のことです。人間は人間なのですが、まだまだ現代人には程遠い、原始人のイメージです。端的に言うと、赤ちゃんが生まれてから親が行う「育児」とは、5歳までに立派な原始人を作り上げることと言っても過言ではない。これが「からだの脳」育てです。5歳までに、動物の本能というか、自分が生き延びるために環境に適応する力を身に付けなければならないのです。たとえば、あちらの藪が動いている。カサカサと音がする。敵がいるかもしれないと察知する視覚と聴覚。何か匂いがするぞとを感じる嗅覚。何かの実を拾って食べたときに、味がおかしい、食べちゃダメだとなる味覚。風が湿っぽいから雨が降るぞと察知する触覚。これら五感を使って身を守るのです。そうやって安全を確認したらリラックスする。そして、1日3回空腹を感じて食事を自発的に摂る。時々刻々と変わる気温や湿度の環境に適応しよう、自律神経を働かせて体内環境を維持できる。敵が現れば感情むき出しにして怒り、恐怖し、逃げる、戦う。これが**原始人の力**です。

『高学歴親という病』成田奈緒子 過干渉溺愛に潜むリスク 講談社+α新書~12月号へ続く