

# ほけんだより

2025年12月1日号



ウェルグループ保育園  
(あゆみ・のぞみ・はるみ)



毎年恒例の冬の行事や遊びを、子ども達とみんなで楽しむ12月の始まりです!! 寒さに負けず、元気いっぱい戸外で遊んだり、散歩を楽しんでいます。感染予防の手洗いをていねいに行いながら、サンタさんが来るのを心待ちしているようです😊



## 12月2日はビフィズス菌の日



### ヨーグルトを食べて、 おなかの中から元気になろう!

普段何気なく食べているヨーグルトですが、何となく選んでいませんか? ヨーグルトには乳酸菌が豊富に含まれています。乳酸菌は善玉菌の一種で、ビフィズス菌も同様です。最近では菌種によって様々な働きをうたった機能性表示食品が豊富にそろっています。

### ● 特徴を知って、自分にあった ヨーグルトを選びましょう!

#### ビフィズス菌

- 腸内の環境を整える
- 善玉菌が悪玉菌の増殖を抑える
- 便秘の改善

#### R-1 乳酸菌・ 乳酸菌シロタ菌

- 免疫力を高める
- 風邪やインフルエンザにかかるリスクを低減

#### L G21 乳酸菌

- 胃にやさしい
- ピロリ菌の抑制



## ヨーグルトを食べるタイミングは、 目的によって時間帯が異なります



ダイエット目的なら、朝がおすすめ。  
朝に糖質・タンパク質と合わせて摂るとエネルギー代謝を助けます。糖質・タンパク質と合わせて摂るとエネルギー代謝を助けるため、よりおすすめ。



腸内環境を整えたい場合は、夜がおすすめ。  
夜10時から午前2時は腸が最も活発に動く「ゴールデンタイム」。この時間に合わせてヨーグルトを食べると、乳酸菌が腸内環境を整えるのを助けます。

※ヨーグルトを食べるタイミングは、食事と一緒に食後がおすすめ。乳酸菌やビフィズス菌は、強い酸である胃酸では生存しにくいので、胃酸が薄まっている時にとることで善玉菌が生きのまま腸まで届きやすくなります

### RECIPE 牛乳で 自家製ヨーグルト

材料は3つだけ!

- 牛乳…200ml
- レモン汁…20~40ml
- 砂糖…小さじ2杯(好みで)
- 適当な容器

材料をコップに入れて、スプーンで混ぜるだけ。次第にトロトロの飲むヨーグルトの出来上がり! ぜひお子様と作ってみてくださいね😊

## 🧼🐼🐰🐹🐻🐾 今月の目標 🐼🐰🐹🐻🐾

- 丁寧に手洗いし、感染予防を心がけて健康に過ごす。
- 朝の時間帯には外気浴をして、体内時計を整えて元気に過ごす。
- 好き嫌いなんでもなく食べ、バランスの良い食事で免疫力を高める。



## (かぜ予防 ○×クイズ)

Q1. 水でさっと手洗いするだけでかぜ予防の効果がある?

正解は

水やお湯でさっと流すだけでは細菌やウイルスは落とせません。石けん自体には消毒効果はありませんが、石けんをつけ時間をかけて丁寧に洗うよう心がけましょう。

Q2. かぜ薬はウイルスを排除することができる?

正解は

かぜ薬はウイルスを排除するものではありません。かぜ薬はかぜそのものを直してくれるわけではなく、体力消耗につながる過度の熱やせき、のどの痛み、鼻水のつらい症状を和らげてくれるものです。

Q3. かぜをひいている人の近くにいてもかぜを引く?

正解は

ドアノブやつり革など、不特定多数の人が触れる場所には菌が多く付着しています。そこに触れた手で顔にすることで、鼻やのどから感染する『接触感染』引き起こします。

Q4. 熱が出たら、厚着をして汗をかかせるとよい?

正解は

無理に汗をかかせても熱が下がるわけではありません。必要以上に厚着をすることで、熱がこもってますます熱があがったり、あせもの原因になったりします。



## 歯科健診

2回目  
について

12月5日(金) あゆみ 9:00~  
のぞみ 9:45~  
はるみ 10:50~

〈嘱託医〉西奈良メディカルクリニック  
院長 井村高陽先生

### 【健診内容】

- 虫歯はないか
- 歯垢が付いてないか
- 歯肉が腫れていないか
- 歯並び・かみ合わせ・あごの関節に異常はないか
- その他



★詳細はハグノートにて配信しておりますので、ご確認お願いいたします。  
★健診の日、朝食後、丁寧に歯みがきをしてから登園しましょう。  
★健診当日、欠席した場合は、後日嘱託医クリニックへ、保護者の方で直接受診して頂きます。  
(料金は不要です)