



令和6年1月3日  
正親こども園  
第二せいしん幼児園



あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？不規則な生活習慣がついてしまった・・・というお子さんはいませんか？

新しい年も、子どもたちが大きく健やかに成長していく姿を保護者の皆様と共に見守っていきたくと思います。「ほけんだより」では、今年も、子どもたちの健康づくりや園の保健衛生情報を発信します。本年もどうぞよろしくお祈りします。

## 1月の保健目標

### 「体をたくさん動かそう」



日本のお正月には、凧上げ・羽根つき・コマまわしなどに代表される、「伝承遊び」というものがあります。親子で一緒に、遊んでみられたらいかがでしょうか・・・。是非教えてあげて欲しいと思います。いつもは使わない筋肉がバランスよく鍛えられて、心肺機能も高まり、骨の発達にも良いと思います。お天気のよい日には積極的に外に出て体を動かしましょう。昼間疲れるまでいっぱい遊ぶことにより、お腹も減り、しっかり食べて、夜はぐっすり眠れるようになるので生活のリズムも整います。これこそ一石二鳥だと思います。




### しっぽ取り



全員にリボンなどでしっぽをつけます。自分のしっぽを取られないようにしながら、ほかの子のしっぽを取ります。





### さらに良いことは・・・

興奮したり、興味を持ったたりして、思いっきり体を動かすことで脳の前頭前野が活発に働き、あらゆる神経を刺激します。前頭前野は意思や集中力、我慢する力をつかさどると言われています。寒い季節は、とかく室内遊び（ゲーム機）などに偏りがちですが、お父さんお母さん、ぜひお子さんを外に誘い出して欲しいと思います。そして、楽しい親子の触れ合いの時間を十分楽しんでいただきたいと思います。

### 12月の感染症発生報告（報告書による）

ひよこ組：突発性発疹	2名	きりん組：咽頭結膜熱	1名
インフルエンザ	1名	インフルエンザ	1名
うさぎ組：インフルエンザ	6名	溶連菌感染症	1名
咽頭結膜熱	1名	らいおん組：ヘルパンギーナ	1名
感染性胃腸炎	1名	くじら組：インフルエンザ	1名
らっこ組：インフルエンザ	3名	咽頭結膜熱	1名
くま組：咽頭結膜熱	3名	いるか組：インフルエンザ	3名
		水痘症	1名



### 1月の保健行事

1月26日（金）乳児健診  
（0・1・2歳児クラス）

# あいうべ体操で口呼吸を防ぐ

お子さんが普段、口をぼかんとあけていることはありませんか？ そんな場合は、口呼吸が疑われます。口呼吸は、さまざまな病気を引き起こす可能性があるといわれています。あいうべ体操で、口呼吸を防ぎましょう。

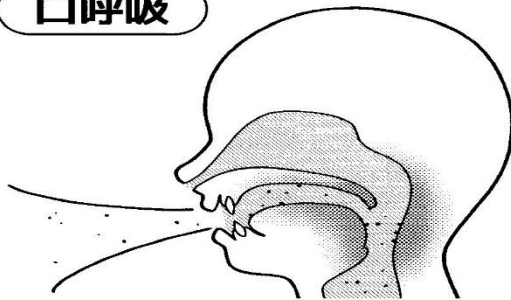
実際の体操は、玄関のポスターを見てね♪

## ◆ あいうべ体操をやってみましょう

あいうべ体操は、口の周りや舌の筋肉を鍛えることで口を閉じやすくして、口呼吸を防ぎます。する時は、ゆっくりと大きく口を開けます。ご家庭でもお子さんと一緒にやってみましょう。

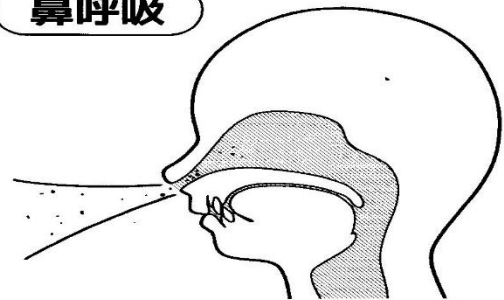
## 口呼吸と鼻呼吸の違いは？

### 口呼吸



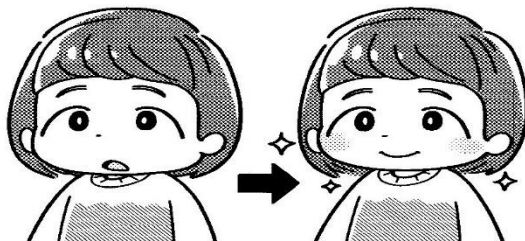
- ・口で呼吸をすると、冷たい空気がそのまま口に入り、口の中やのどが乾燥します。
- ・冷たい空気で線毛の働きが弱くなります。
- ・ごみやほこり、花粉などが口の中に入りやすくなります。
- ・ウイルスや細菌が体の中に入りやすく、感染症などにかかりやすくなります。
- ・むし歯になりやすくなります。

### 鼻呼吸



- ・鼻で呼吸をすると鼻毛や粘膜、鼻の粘膜にある線毛で、空気中のごみやほこりなどを取り除きます。
- ・花粉などは線毛で集められ、たんとして体外に出されます。
- ・ウイルスや細菌が体の中に入るのを防ぎます。
- ・冷たくかわいた空気を温めて、湿った空気にして肺に送ります。

## 口呼吸から鼻呼吸にかえていきましょう



口をぼかんとあけた状態での呼吸が習慣になってしまうと、口が乾燥して、むし歯や歯肉炎の原因になったり、かぜをひきやすくなったりします。

口呼吸が疑われる場合には、あいうべ体操をするように心がけ、口呼吸から鼻呼吸にかえていくようにしましょう。

## あいうべ体操は継続が大切です！

あいうべ体操をすると、口の周りや舌の筋肉を鍛えることができます。大切なことは、毎日続けることです。1日30回を目標に挑戦してみます。お風呂の中や寝る前など、時間を見つけて親子で習慣にしてみませんか。

監修 福岡県福岡市 みらいクリニック 院長 今井一彰先生



### 保健室からひとこと

12月の感染症発症数は前ページのとおりですが、発熱で欠席する園児が多く見られました。まだまだインフルエンザや咽頭結膜熱（アデノウイルス）が流行っています。引き続き、手洗いやうがい等、感染症予防にご協力をお願いします。