

ほけんだより

令和5年度 10月号 様々な感染症にご注意下さい。

新年明けましておめでとうございます。昨年もたくさんのご協力をいただきましてありがとうございます。今年も1人1人のお子様毎日元氣で過ごせますよう見守っていきたいと思っております。

園の健康状況
 昨年は様々な感染症がみられましたが、大きく流行するほどにはならず良かったです。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

最近、様々な感染症が次々と流行を繰り返しています。熱が続いても、診断がつかない原因不明の熱も多々あります。今後も続くおそれがあります。ご注意ください。

なお、なかなか受診も難しいこともあるかとは思いますが、受診はお願いたします。

インフルエンザや感染性胃腸炎は園で拡大しやすいものです。

予防対策をしても、他のお子さんに感染してしまうことがあります。

咳が出たら、咳エチケットでマスク着用や症状がいつかは曇り気になるという時は登園を控えていただくようお願いいたします。

行事予定

- 10(水) 0歳健診
- 11(月) 0歳児身体測定
- 12(木) 全クラス身体測定



ほけんニュース

あいうべ体操で口呼吸を防ぐ

お子さんが普段、口をほかんとあけていることはありませんか？ そんな場合は、口呼吸が繰り返されます。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。

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。

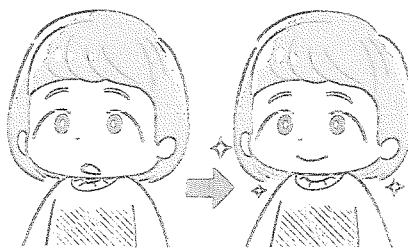
<p>「あー」といいながら、のどの奥が見えるように大きく口を開きます →口の周りや舌につながる筋肉を鍛えます。</p>	<p>「いー」といいながら、歯が見えるように口を横に広げます。 →口の周りや頬、首の筋肉を鍛えます。</p>
<p>「うー」といいながら、舌を前に突き出します。 →舌を巻いている筋肉を鍛えます。</p>	<p>「べー」といいながら、舌をあごの先まで伸ばします。 →舌の筋肉を鍛えます。</p>

口呼吸と鼻呼吸の違いは？



- | | |
|---|--|
| <p>口呼吸</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 冷たい空気で繊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。 | <p>鼻呼吸</p> <ul style="list-style-type: none"> 鼻で呼吸をすると鼻毛や粘膜、鼻の粘膜にある繊毛で、空気中のごみやほこりなどを取り除きます。 花粉などは繊毛で集められ、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、通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



口をほ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、かさをひきやすくなったりします。
 口呼吸が繰り返れる場合には、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。