



# ほけんだより 12月号

おひさま岡町保育園 2024. 11. 29.

今年も残すところ、あと1か月になりました。近隣には及んでいませんが、市内の小中学校ではインフルエンザでの学級閉鎖の報告も受けています。保育園では、手洗い、うがいをこまめにするに加え、室温や湿度の管理、掃除をこまめにし、園全体で感染予防に取り組んでいます。園外から帰ってきたこどもたちも、丁寧に泡立てきれいに手洗いをしていますよ。

## ☆みんなでやろう☆あいうべ体操☆

口をぽかんと開けている子や口を閉じずに咀嚼している子は「口呼吸」をしている可能性があります。「口呼吸」は空気が肺に直接入るので、寒い季節などには体温を下げ、風邪やインフルエンザなどに罹りやすいといわれています。それに比べ「鼻呼吸」は外気が鼻腔を通ることにより、異物が除去され、空気が温められてから肺にはいります。また、口呼吸の約3倍の酸素を取り込めます。それだけ脳に酸素を行き渡らせることができます。

また、猫背のように姿勢が悪いと口が開き口呼吸になりやすいです。お尻にくっと力を入れ、背筋をのばすだけでかなりの改善はみられますが、これに加え、口周囲の筋肉を鍛えることで、口を閉じて「鼻呼吸」がしやすくなります。

「あいうべ体操」は、呼吸の問題だけでなく、たとえばアレルギー性疾患や便秘、顔のむくみなど様々な不快症状を改善する可能性があります。試してみたいでしょうか。



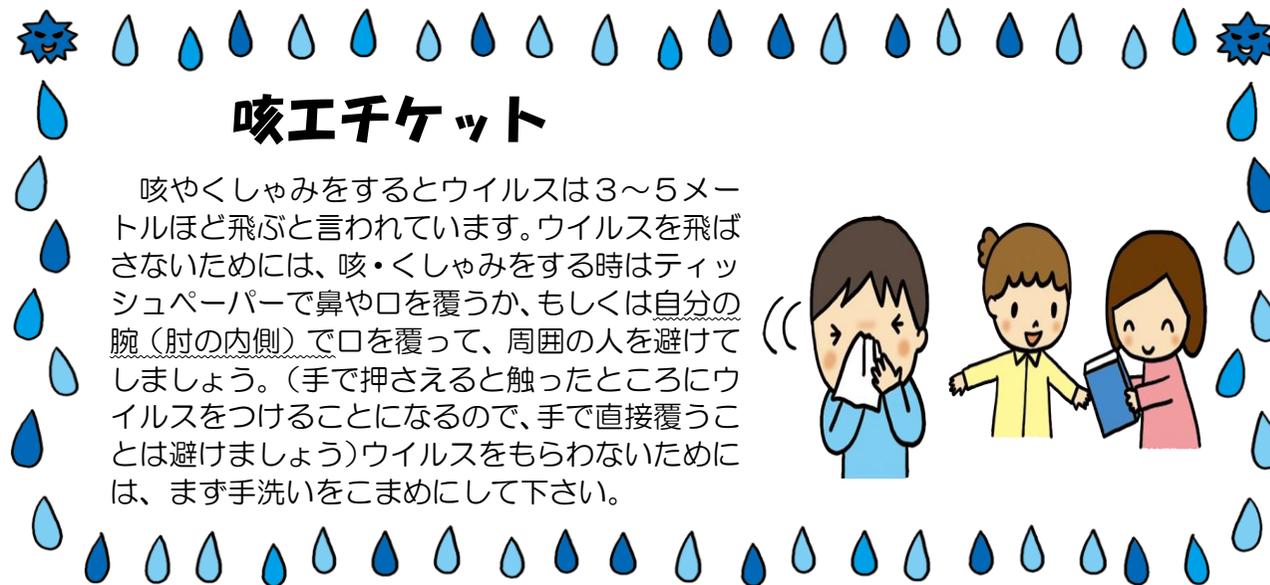
「あー」と口を縦に大きく開く 「いー」と口を横に大きく開く 「うー」と口を前に突き出す 「べー」と舌を出して下に伸ばす

口を大きく「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」と動かします。運動ですから、できるだけ大きめにします。声は小さい方がやりやすいです。一日30セット（「あいうべ」が1セット）ほどが目安です。アゴが痛む方は、「い〜」「う〜」だけでも大丈夫です。

## 11月の感染状況

手足口病：本園 7名 分園 3名

診断はついていませんが、手や足に発疹の出た子も数名いました。



## 咳エチケット

咳やくしゃみをする時ウイルスは3~5メートルほど飛ぶと言われています。ウイルスを飛ばさないためには、咳・くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を覆うか、もしくは自分の腕（肘の内側）で口を覆って、周囲の人を避けてしましょう。（手で押さえると触ったところにウイルスをつけることになるので、手で直接覆うことは避けましょう）ウイルスをもらわないためには、まず手洗いをこまめにしてください。



## 松岡先生の学習会 子どもたちの発達と睡眠



しっかり睡眠がとれていますか？寝つきの悪い子・夜中に起きて何時間も起きている（中途覚醒）はいませんか？睡眠は身体の発達・発育にも影響を及ぼす傾向があります。そして、しっかり人の話を聞き、落ち着いて過ごすためにも、しっかり睡眠がとれている必要があります。ぐっすり眠れないときは生活習慣を見直してみましょう。

また、言葉を獲得するためには「話す」よりも「聴く」。日常の中で大きな音に反応する、うしろからの声に反応するかチェックし、聴こえていることを確認することが大切とのことでした。

風船やシャボン玉を膨らませたり、ふきもどして遊ぶ、口笛や笛を吹くことでも唇の周りの筋肉を使えます。



12月の予定

2~6日  
発育測定（全園児）