

ほけんだより10A

平成30年 あおぞら保育園

10月になり、季節が変わりゆくを感じます。もう「秋」ですね。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。好きなことをより深めるのも、今まであまりしなかったことに挑戦するのもいいですね。

季節の変わり目に体調を崩しているお子さんが増えてきています。寒いからと厚着にならないように。子どもは体温が高いので、大人より一枚少ない衣服で過ごし、免疫力を高めていきましょう。

9月の感染症

RSウイルス・・・11名
とびひ・・・4名

今年は例年より早くRSウイルスの発症がみられました。大人も風邪症状があり、長引く咳が出ている場合はRSウイルスに感染している可能性があります。乳幼児は、感染すると重症化しやすいので早めに受診し、十分な休息を取りましょう。また、インフルエンザが青梅市で発症しています。早めに予防接種を受けましょ

10月の予定

- ◇身体測定週 15日～19日
- ◇保健指導「鼻のかみ方」 15日 ことり 17日 はな 18日 つき
- ◇秋の健康診断・0歳児健診 23日 14:30～
- ◇視力検査 23日 はな 25日 つき

9月のトイレ指導の様子



1回分のトイレトーパーの長さを確認中。なかなか難しいね。今回は和式トイレにもチャレンジ。(ことり)



上手にたたみながらトイレトーパーを出すことができます。さすがつきくみさん。

「和式トイレって行ったことある～」 「知ってる～」と、やる気満々です。(はな)



正しいトイレの使い方をみんなの前で実演中。(はな)

真剣な顔つき (はな)

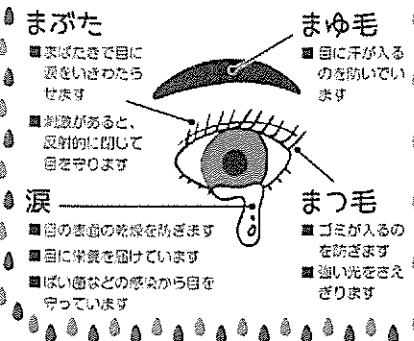
「しゃがむのがキツイ。」と子どもたち。それでも頑張って10秒間キープ出来ました。(つき)



10月10日は「目の愛護デー」です。

目覚ましく視力の発達する0～6歳くらいまでの間は、子どもの目のために特に大切な時期。でも、子どもは自分では目の異常がわかりません。周りの大人がサインに気づいて、なるべく早く専門医につなげることが大切です。

目を守るのが、やくだず



「あいうべ体操」はじめました！

～口呼吸から鼻呼吸へ～

口を開いた時の舌の位置はどこ？



舌が口の上側にくっついている①が正しい位置です。②③は、舌の筋力が衰えたことで本来あるべき位置から舌が下がってきている状態です。

◆お子さんに、このような症状はありませんか？

- ・吸えない
- ・しゃくが上手く出来ず飲み込めない
- ・常に口が開いている
- ・のどの炎症や気管支炎を起こしやすい
- ・感染症にかかりやすい
- ・滑舌が悪い(カ行・サ行・タ行)
- ・言語不明瞭(うまくしゃべれない、舌ったらずなしゃべり方)

本来、赤ちゃんの時は母乳やミルクを飲むときに100%鼻呼吸をしています。喃語を話すようになってから次第に口呼吸に変わってしまうことがあります。あおぞら保育園の子どもたちも鼻呼吸よりも口呼吸のほうが多くみられます。

鼻呼吸になると、アレルギー疾患・うつ病・便秘・口臭・虫歯・いびき・インフルエンザや感染症の減少などの改善がみられます。

人間本来の鼻呼吸で免疫カアップ あいうべ体操カード 口と鼻は空気の入口

- あ 口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かします
- い できるだけ大きめに、声は少なくてOK!
- う 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
- べ 一日30セット(3分間)を目標にスタート!
- あごに痛みのある場合は、「い～う～」でもOK!

お風呂で、トイレで、運動中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってみてください

おねがい

・衣替えの季節です。肌寒くなってきて長スポンを履いている姿を見かけるようになりました。スポンの裾が長いと室内で滑りやすくなります。また、園庭でも転びやすくなったり、友達に裾を踏まれて大変危険です。安全のため、成長に合わせて今一度、洋服の点検をお願い致します。また、お散歩に出かけることも増えますので、靴のサイズチェックもお願い致します。

「あいうべ体操」とは、口を大きく動かすことで衰えてしまった舌の筋力をきたえなおし、本来あるべき位置に戻すための体操です。(左上イラスト参照)

感染予防・発語の促し・言語・しゃく・呼吸などあらゆる効果があります。1日30回 10×3セットです。食前が効果的ですが保育園では、遊びの中や歌う前の発声練習の時など、楽しみながら全園児で取り組んでいきます。さらに、大人には小顔・ほうれい線にも効果があるので朝・晩にお子さんとスキンシップをとる良い機会なので是非、やってみてください。