



# ほけんだより

令和6年11月12日発行  
神川幼稚園 No. 9

立冬を過ぎ、朝晩は冷え込みむようになりました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜや感染症に負けない丈夫な体作りを心掛けましょう。朝マラソンが始まっていますので、体調が悪い時は、担任にお伝えください。

## 薄着で皮膚に刺激を



寒い時期だからこそ、薄着で皮膚に刺激を与えましょう。薄着で過ごすすと、皮膚が外気に触れ、適応能力を高め、体に備わっている調節機能も高まります。風邪をひきにくく、丈夫な体づくりができます。目安として、大人より1枚少なく、下着は冬でも半袖かランニングにし、上着で調節します。また厚手の服を1枚着るよりも、薄い服を2枚重ねて着るほうが空気の層ができて暖かくなります。



## 鼻水・鼻づまり



鼻水や鼻づまりはどうして起こるのでしょうか？

鼻水…鼻を通る空気の速さや、温度、湿度空気に含まれるゴミなどの刺激によって出ます。

鼻づまり…細菌やウイルスや冷たい空気が入ってくると、鼻の粘膜の下の血管がはれ上がり、空気の通り道が狭くなります。

この状態を鼻づまりといいます。いつも鼻水をためたままにしておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、他の病気を招きます。調子が悪い時は、早めに医療機関を受診しましょう。

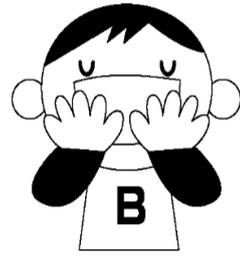
そして鼻をしっかりかめるようになるといいですね。



\*裏面もご覧ください。

今年の冬も、『かぜ』や『新型コロナウイルス感染症』と『季節性インフルエンザ』の同時流行が懸念されます。マイコプラズマ肺炎、手足口病など、その他の感染症も流行しています。引き続き予防対策を実施していく必要があります。正しい手洗い、消毒、うがい、せきエチケット、換気、など感染防止対策を徹底していきましょう。体調不良時は、早めに医療機関を受診しましょう。

### 鼻のかみ方



- ①ティッシュペーパーを広げ、鼻に当てる。
- ②片方の小鼻を押さえ、静かに鼻をかむ。
- ③もう片方も同じようにする。
- ④鼻をつまむようにふき取り、ゴミ箱に捨てる。

## 「お口ぼかん」に注意しましょう

口が開きっぱなしの子供に「口を閉じなさい」と注意したことはありませんか？  
日常的に、口が開いている状態は「お口ぼかん」と呼ばれ、実は歯並びの悪化や虫歯や歯周病、鼻の不調を引き起こすといえます。専門家は、親や周囲の大人が意識的にチェックし、早期発見し改善することが重要だそうです。

「お口ぼかん」は全身の不調につながりうる「口唇閉鎖不全症」という病気の可能性があるといえます。発育中の子が口を開けたままだと、上下のあごの噛み合わせや舌の位置の異常が生じ、歯並びを悪化させやすい。口内も乾燥するため、菌の繁殖などで虫歯や歯周病になるリスクが増します。

新潟大学などが約3400人の4～12歳を対象とした全国疫学調査（2021年）では、30.7%の子供が「お口ぼかん」だった。この研究では、「お口ぼかん」が、子供の出っ歯や口臭、鼻づまりなどに関係している点も指摘している。

唇や舌、あごの筋力の弱い子供が増えていく傾向があり、意識的に口を閉じ口元全体を鍛える必要がある。

口を鍛える体操「あいうべ体操」も効果的です。園でも、行っています。鼻で正しく呼吸し歯並びを整えるためにも、幼少期から口を閉じる習慣がつくと良いですね。



## 姿勢はだいじょうぶ？

寒くなると、ポケットに手を入れて歩いたり、肩を丸めて前かがみで歩いたり、姿勢の悪さが気になります。姿勢が悪いとケガや、体の発育に影響が出てきます。思いきり体を動かして骨や筋肉を鍛えたり、たくさん歩いたり、良い姿勢が保てるようにしましょう。

食事中や、テレビを見ている時の姿勢も気を付けましょう。

