



# 1月ほけんだより

令和6年1月  
東広島市立郷田保育所  
Tel.(082)425-0576

**あけましておめでとうございます。** 年末年始のお休みは元気に過ごせましたか？

冷え込みも厳しくなり、空気も乾燥して体調を崩しやすい時期になりました。生活リズムを整え、感染症予防をしながら、今年も元気に過ごしましょう。12月には、溶連菌感染症・アデノウィルス・インフルエンザなど様々な感染症がでました。保育所は集団生活です。医師の指導により、十分休息をとってから登所していただきますよう、よろしくお願いいたします。

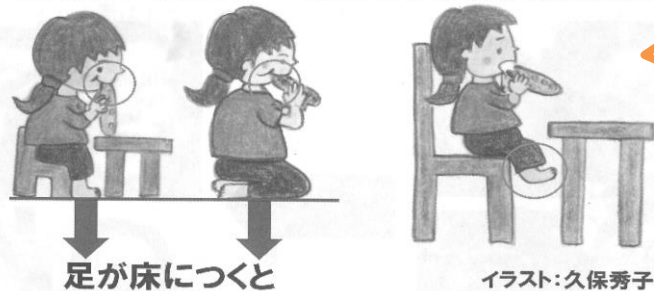
## よく噛むことの大切さ

食材をよく噛んで食べることで、唾液がしっかり出て、虫歯も予防されます。嘱託医の宗近歯科医院さんより、今年度もよくかまないことにより、歯の噛み合わせが悪かったり、舌が固く動きが悪かったり、息がしにくかったり、姿勢が悪くなっている子が多いというお話がありました。

## よく噛むためには…

- \*食材を大きくカットし、子どもが自然に食材を前歯でかじりとりよう促す。
- \*根菜類を使った料理やスティック野菜などよく噛むことができるメニューを多く取り入れる。
- \*姿勢が悪いと前かがみになり、下顎が動きにくく、咀嚼しにくいいため、足の裏をしっかり床につけて姿勢よく食べるようにしましょう。

## 咬合力が増します 足ぶらぶらはやめましょう



足が床につくと

イラスト:久保秀子

## 足をしっかり床につけて食べましょう

足が安定していないと、しっかり噛むことができません。しっかり噛んで食べることで、唾液が出て、虫歯も予防されます。

## やってみよう!! あいうべ体操

口がぼかんと開いていることはありませんか? コロナ禍でマスク生活が長かったことも影響しているとも言われています。口が開いた状態が続くと、口呼吸により口の中が乾燥して、虫歯や歯肉の炎症も起きやすく、唇を閉じる力が弱いため、唇・頬と舌の力のバランスが崩れてしまい、歯並びにも影響があるそうです。あいうべ体操で口周りをしっかり動かしてみましよう。口を閉じて鼻呼吸をすることで、ウィルスなどの侵入も防げるそうです。親子でやってみてください。

次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回



- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

## かぜの予防をしっかりと

かぜのウィルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう!

### かぜ予防6か条

- ① うがい、手洗い
- ② 汗をかいたらすぐ着替え
- ③ バランスのよい食事
- ④ 部屋の換気と加湿
- ⑤ 規則正しい生活リズム
- ⑥ 人込みを避ける

