



ほけんだより



御殿場市保育幼稚園課

令和6年1月号



今年もよろしくお願いします。健康第一！元気に過ごしていきましょう。

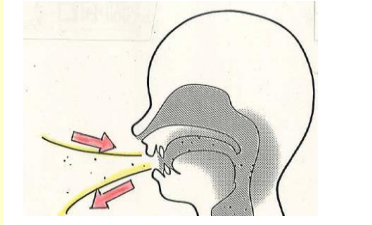


鼻呼吸の大切さを知り、促していきましょう

子どもが普段、口をぽかんとあけていることはありませんか？そんな場合は、口呼吸が疑われます。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。例えば、気管支ぜんそくやアレルギー性鼻炎、いびきや歯ぎしりなどの睡眠障害、記憶力低下や味覚異常といった一見呼吸とは関係がなさそうな症状を引き起こすことがあります。

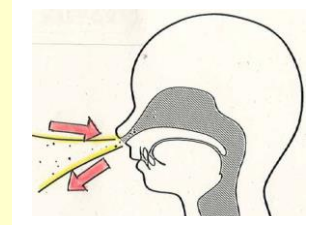
《なぜ口呼吸が良くないのでしょうか？…口呼吸と鼻呼吸の違いについて》

口呼吸



- 口呼吸をすると、冷たい空気がそのまま口に入り、口やのどが乾燥します。
- 冷たい空気で繊毛の動きが弱くなります。
- 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。
- 唾液の量が減りむし歯になりやすくなります。

鼻呼吸



- 鼻で呼吸をすると、鼻毛や粘膜、鼻の粘膜にある線毛で、空気中のごみやほこりなどを取り除きます。
- 花粉などは、線毛で集められ、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。
- 冷たく乾いた空気を温めて、湿った空気にして肺に送ります。

《あいうべ体操で口呼吸を防ぎましょう》

口の周りの筋肉を鍛えるための体操になります。ゆっくりと口を開け、あいうべの順に行います。1日30回を目標にお風呂の前や寝る前などに親子で習慣にしてみませんか。続けていくことで、3歳頃までに十分にできるようになるといわれています。

あ

『あー』と言いながら、のどの奥が見えるように大きく口を開きます。

→ **口の周りど舌につなかる筋肉を鍛えます！**



い

『いー』と言いながら、歯が見えるように口を大きく広げます。

→ **口の周りど顔、首の筋肉を鍛えます！**



う

『うー』と言いながら、唇を前に突き出します。

→ **唇を囲んでいる筋肉を鍛えます！**



べ

『べー』と言いながら、舌を顎の先まで伸ばします。

→ **舌の筋肉を鍛えます！**



♪ 子どもが飽きないように「きらきら星」や「森のくまさん」のメロディーに合わせて行うのも良いでしょう ♪



適切な嘔吐処理について



感染性胃腸炎が流行する時期です。園で嘔吐があった場合には、感染がひろがらないように適切に対応しています。処理に必要な物品や手順についてまとめていますので、ご家庭での嘔吐処理の際にも家族が感染しないように注意しましょう。


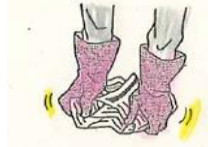




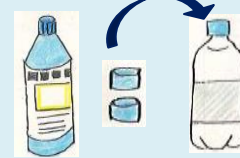

《 必要物品 》

- ・使い捨て手袋(2枚重ねが好ましい) ・使い捨てマスク ・使い捨てエプロン ・ゴミ袋(ビニール袋) 2枚
- ・帽子 ・靴カバー ・新聞紙またはペーパータオル ・手洗いせっけん ・バケツ ・次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)



※ エプロン、帽子、靴カバーについても記載していますが、ご家庭にない方は処理した人が感染しないように十分注意して対応してください。

《 嘔吐処理の手順 》

<p>①</p>  <p>嘔吐物に新聞紙をかぶせて、上からバケツで作った消毒液をかける。消毒液の量については、汚物と同量くらいを目安にする。</p>	<p>②</p>  <p>嘔吐物を外側から内側に集めるようにして拭き取る。(新聞紙でもペーパータオルでも家庭にあるものでOK)</p>	<p>③</p>  <p>拭き取った嘔吐物と新聞紙、外側の手袋を1枚目のゴミ袋に入れて口を密封する。</p>	<p>④</p>  <p>ペーパータオルに消毒液を注ぎ、汚れた床やまわりを拭き取る。拭き取った後に再度ペーパータオルに消毒液を浸み込ませ、その上で4~5回足踏みをして靴カバーの消毒を行う。</p>
<p>⑤</p>  <p>④の汚物と1枚目の嘔吐物の袋を2枚目のゴミ袋に入れる。靴カバー、手袋、エプロン、マスクの順に表面を触らないように外し、2枚目のゴミ袋に入れる。内側に触れないように口をしっかり密封する。</p>	<p>⑥</p>  <p>処理が終わったら石けんで手をよく洗って消毒します。</p> <div data-bbox="430 1164 766 1478" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>500mlのペットボトルの水に次亜塩素酸ナトリウム10ml(キャップ2杯弱)を入れる</p>  </div>	<p>《 消毒液のつくり方 》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・500mlのペットボトル1本の水に原液(次亜塩素酸ナトリウム)10ml(キャップ2杯弱)を入れて作成します。(次亜塩素酸ナトリウムは市販のハイターやブリーチなどの製品濃度6%のものを使用の場合) ・汚物が付着した床や衣類などの消毒についても次亜塩素酸ナトリウムの希釈方法は同じです。 ・カーペット等、次亜塩素酸ナトリウムを使用できない場所についてはスチームアイロンなどで高温処理を行います。 <div data-bbox="813 1344 1356 1456" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>※処理をする際には、窓を開けて十分な換気をしましょう!</p> </div> 	



園でお子さんが嘔吐してしまった場合、嘔吐物等が付着した衣類や寝具類は、園では洗わずに二重のビニール袋に入れてご家庭にお返ししています。保育士が洗うことで園内に感染をひろげないための対応になりますので、ご理解とご協力をお願いします。ご家庭で洗う場合も感染予防をしましょう。

参考引用文献:「おねんニュース」少年写真新聞社

《 2月の乳幼児健診・相談 》 会場:保健センター(TEL82-1111)

	6か月児健診	1歳6か月児健診	2歳児健康相談	2歳6か月児7つ化 物塗布と健康相談	3歳児健診	
月日 (対象)	14日(水) (R5.7月生)	13日(火) (R4.7月生) 27日(火) (R4.7月生)	9日(金) (R4.1月生)	21日(水) (R3.7月生)	1~15日生	6日(火) (R2.8月生)
					16~未日生	20日(火) (R2.8月生)
受付時間	13:10~14:00			13:10~14:10	受付時間	13:00~13:45

受診したら園にお知らせください。



※ 健診日に体調がすぐれない時には、無理をせず保健センターや主治医に相談してください。また、対象月に健康診査・健康相談に来られない場合には保健センターへ連絡してください。