

# 保健だより



令和6年2月17日  
乃木保育所  
看護師 法橋 郁子

立春を迎え、いよいよ春の到来を待ちわびる頃となりました。先日のお楽しみ会では子ども達の生き活きとした姿に成長を感じ、嬉しく思われた保護者の方も多かったのではないのでしょうか。劇をしたり、踊ったりして一生懸命に頑張った子ども達にたくさんの「福」が訪れて欲しいと願っています。

さて、時々口をぽかんと開けている子どもを見かけます。こうした場合、本人は気づいていないことが多く、いつの間にか口呼吸になっていることが考えられます。口呼吸が習慣化すると様々な影響を及ぼしますので、まず鼻の病気ではないことを確認した後口呼吸から鼻呼吸になるようにしていくことが大切です。

以下に、口呼吸と鼻呼吸の見分け方や違い、鼻呼吸への体操を載せていますので参考にしてください。

## 鼻呼吸の大切さを知らう！

～あいうべ体操に挑戦！～



### 口がポカんと開いていませんか？

絵本を見たり、テレビを見たりする時に、ポカんと口が開いているお子さんはいませんか？

口呼吸かどうかは、次の項目をチェックします。①いつもポカんと口が開いている、②鼻水が多い、③いびきをかく、④口臭がある、⑤クチャクチャ食べる、⑥食べるのが遅い、⑦歯並びが悪い、⑧食事中に水分をよくとる。2つ以上当てはまれば、口呼吸の可能性が高くなります。

### 口呼吸

口で呼吸をすると、冷たい空気が口の中に入り、口の中やのどが乾きます。口が乾くとだ液の働きが不十分になり、むし歯などになりやすくなります。また、ごみやほこり、花粉やウイルス、細菌などが口の中に入りやすくなります。

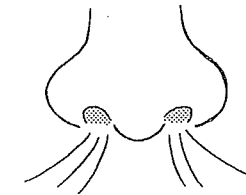
口呼吸で起こりやすくなる病気

- ・かぜ
- ・むし歯や歯肉炎
- ・口内炎 など

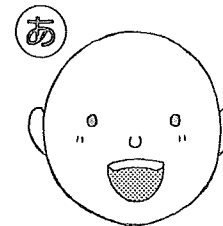


### 鼻呼吸

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の汚れを取りのぞき、きれいな空気を体に取り入れます。またウイルスや細菌などの有害な物質が体内に入るのを防いでくれます。そして、冷たく乾いた空気を素早く暖め、湿った空気にして肺に送り込みます。

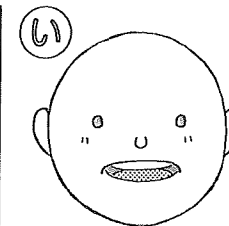


### やってみましょう！ あいうべ体操



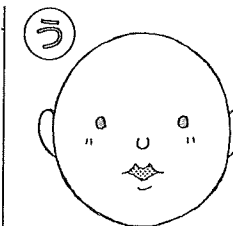
「あー」といいながら、のどの奥が見えるように大きく口を開きます。

口の周りと言舌につながる筋肉を鍛えます。



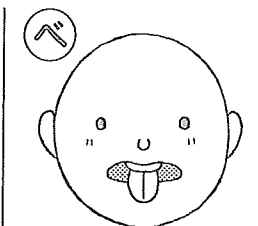
「いー」といいながら、歯が見えるように口を横に広げます。

口の周りと言舌の周りの筋肉を鍛えます。



「うー」といいながら、唇を前に突き出します。

唇を囲んでいる筋肉を鍛えます。



「べー」といいながら、舌をあごの先まで伸ばします。

舌の筋肉を鍛えます。

### ◇◆◇2月の保健指導◇◆◇

今月は「体の名前を覚えよう」というテーマで行いました。大型の人体パズルのパーツを埋め込み、体の名前当てクイズをしながら部位の確認をしました。また、手足にケガをした時や体調が優れない時に、どのように説明すれば自分の気持ちを伝えられるのか、子ども達と一緒に考えました。

就学前や年長組に進級する子ども達が、相手に自分の気持ちを伝えることはとても大切です。ご家庭でも、子ども達が病気やケガで受診をする時には、自分の言葉で症状や部位を説明できるようにしていきましょう。