

ほけんだより 12月号

2022年12月1日
社会福祉法人 尚徳福祉会
保土ヶ谷保育園

寒さが増し空気の乾燥も気になる季節となりました。インフルエンザの流行もはじまる時期です。引き続き登園前の体調チェックをよろしくお願いいたします。園においてもこまめな換気や十分な加湿などを行い、感染症から子どもたちを守るように気をつけていきたいと思ひます。

あいうべ体操

先日は歯科健診にご協力いただきありがとうございました。
受診の必要があると診断された方、早めの受診をご検討ください。

歯科健診後にきりん組さんを対象に、歯の健康教室で「口の筋トレ」を教へてもらいました。

1つ目は、「ストローでさかなつり」

画用紙で作ったさかなをストローで吸い、くっついてきたら get できるゲームです。少しずつ大きくなっていくさかなを釣り上げました。なかなかできない子もいました。

2つ目は、「あいうべ体操」

鬼滅の刃のキャラクターのマネをして大きな口で「あー・いー・うー・べー」と言いました。

あいうべ体操は口呼吸の予防・改善を目的としています。

口呼吸が改善されることで、①虫歯や歯周病のリスク低下②ドライマウス・口臭の改善③免疫力UP④いびきの改善などの効果があります。

10回を1セット、1日3セット行います。

その他にも脳の活性化、小顔効果、ほうれい線の解消などの効果もあるそうです。

次の4つの動作を順にくり返します。



引き続き、朝登園前の健康観察・体温測定にご協力お願いいたします。

無理な登園は控え、医師の診断のもとしっかり体調を戻してから登園しましょう。

園内で報告された感染症（11月）

ウイルス性胃腸炎
新型コロナウイルス感染症

