



# 子育て通信

# カナリヤ

発行 第336 2023. 11. 1.

時津町子育て支援センター『こぼとの家』

長崎県西彼杵郡時津町西時津郷 1000-10

支援センター TEL095-882-7455

保育園 TEL095-882-4559

FAX095-882-4901

ホームページ

<https://www.togitsukobato.jp>

## ～親子クッキング～

さつまいもを使ってスイートポテトや蒸しパンなどを作りました。



## ～園庭で遊びました～

秋空の下で園庭で遊びました。お友達と一緒に遊ぶことが楽しくなってきました。



## 『あきうらら (秋麗)』

はっぱがあかきちいろにかわり  
しものおりた つめたい じめんに  
おちて カサコソ ころがっていく  
いっそう ひは みじかくなり  
くきは ぴりっと かたくなる  
きくのはなの あたまは ぼさぼさ  
かぼちゃは かおを まっかにして  
どこを みても どこまでも  
すんだ くきの そのなかで  
せかいが もえて いるみたい

時津こぼと保育園

園長 嘉村 望

「ワイズ・ブラウンの 詩の絵本」

詩：マーガレット・ワイズ・ブラウン

今年も真夏のように日々が長く続きましたが、ようやくのどかに晴れ渡り、澄んだ青空や吹く風に秋を感じる季節となりました。

園庭のカエデの葉もゆっくりと紅色に染まり、イチヨウの葉も黄色に色づき始めました。

心地よい風に吹かれながら、子どもたちは、園庭の落ち葉を拾い集めて葉っぱの色や形の違いに気づき、図鑑で調べたり、季節の移り変わりを楽しんでます。

秋の実りに感謝する収穫感謝祭があります。秋の季節を感じる旬の食材を使ったお食事を、家族や友人と楽しいひとときを楽しみたいですね。

芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋、ご家族とどんな秋を楽しみますか？

秋は夜の時間が長く感じられる時です。「秋の夜長」子どもたちが寝静まった後、大好きなスキンケアを使って、夏の疲れをメンテナンスして、リラックスしたり、「自分時間」をゆっくりと過ごすことができるといいですね。

# 鼻呼吸と口呼吸



季節の変わり目になってきました。子どもたちも冷たい風にあたり鼻水がでたり、花粉症やアレルギーなどの症状が見られる子も少なくはないのでしょうか。

人間は本来、鼻呼吸をするのですが、社会環境や生活習慣により口で呼吸をする子どもたちの増加が見られてきました。乳幼児時期の間に意識して「鼻呼吸」を習慣づけることが大切です。

## 口呼吸

～口を開けていると病原菌は  
入りたい放題～

口呼吸により口内が乾燥し、唾液による殺菌・消毒作用が不十分な状態になり、その結果、口内に悪玉菌が増殖し、口臭、歯肉炎が発生します。

悪玉菌が咽頭のリンパ組織に影響し、免疫システムに異常が発生したり、各種アレルギー疾患、自己免疫疾患を引き起こすなど、全身の不調を招く事もあります。



## 鼻呼吸

～鼻は天然のフィルター機能を  
備えています～

鼻毛と粘膜がフィルターとなり、異物をシャットアウトします。絡めとった異物は鼻の外へ排出されるか、食道を通り胃で消化されます。入ってきた空気は温度や湿度が調整されるので、からだに負担がかかりません。



本来、鼻は呼吸するための器官。口は食べるための器官です。生まれたての赤ちゃんはみんな鼻呼吸で、口はもっぱら母乳やミルクを飲むために使います。ところが、ことばを話せるようになってくると、口呼吸も行えるようになります。同時に様々な病気も発症しやすくなっていきます。鼻のようにフィルター機能のない「口」から外気を取り込むことで、病原体が体内に侵入しやすくなり、それが免疫システムに悪影響を及ぼします。免疫機能を担うリンパ組織のなかで、もっとも入口に近いのが、のどのリンパ組織です。ここで侵入者を防ぐことができれば、体内に流れ込むことはありません。ところが、口呼吸により日々大量の異物が入ってくると、免疫細胞は働き通しになり、ときに侵入を許したり、過剰な攻撃を与えるといったエラーを起こし始めます。これにより免疫システムがダウンし病気を引き起こすのです。コロナ禍によりあかちゃんたちが本来おもちゃなどをなめたりかじったりする行為を制止することも増えてそれが口呼吸になる要因にも関係しているのかもしれない。



## 口呼吸を招く生活

### 運動不足

呼吸は全身を使います。コロナ禍の為、室内で遊ぶ機会が増え、全身運動の機会が減ってしまったことも影響しているのかもしれません。



### 洋食中心のやわらかい食事

すぐに調理ができる簡素な食事が浸透し、「よく噛む」経験が減少していませんか…。口周りの筋肉が弱くなり「お口ぼかん」となっていることも…。



### マスク生活

マスクをしていると、鼻呼吸よりも楽な口呼吸になりがちです。



## 口の周りに筋肉をつける遊び

### ふきもどし

昔懐かしい、ふきもどしあそび。息を吹き込むとピーっと音が鳴って紙が伸びます。これは、鼻呼吸ができないとうまくいきません。



### かざぐるま

鼻で吸いこんだ息を、口からフーっと吹きかけて、かざぐるまを回してみましょ。息を吹きかける時に、口の周りの筋肉をたっぷり使います。

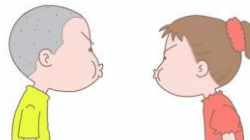
### 風船ふくらまし

風船に息を吹き込んで膨らませてみましょう。これも口の周りの筋肉をととてもよく使います。



### しゃぼんだま

息をフーっとふきかけてシャボン玉を飛ばします。口から吹くことでシャボン玉が飛び出すことから子どもたちも自然と口に力が入り遊びながら筋肉もついてくるでしょう。



### にらめっこ

「あっぷっぷ！」とほっぺたに力を入れたり、口をタコのようにすぼめてみたり、顔をくしゃっとゆがめてみたり…。顔や口周りの筋肉を存分に使って、にらめっこをしてみましょう。

遊びを通して子どもたちの発達を促していくことが子どもにとっても無理なく楽しんで成長していくことでしょう。