



子育て通信

# 12 カナリヤ

発行 第361号 2025. 12. 1.

時津町子育て支援センター『こばとの家』  
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  
こども園 TEL095-882-4559  
FAX095-882-4901  
ホームページ  
<https://www.togitsukobato.jp>

～上手にできてパチパチパチ～



～一番上まで登れたね～



## 『公現祭 Epiphany』

こばとこども園  
園長 嘉村 望

ほしのひかるよるに  
らくだにのって  
あなたはどこからきたの  
ほしをめあてに  
とおいとおい  
ひがしのくにからきたの

ほしのひかるよるに  
らくだにのって  
あなたはどこまでいくの  
ほしをめあてに  
とおくとおい  
イエスさま たずねてゆくの

### こどもさんびか

11月30日にアドベントを迎え、クリスマスツリーの飾りつけをし、クリスマスの準備をしています。エピファニーは、東方の3人の博士が星に導かれて、ベツレヘムの馬小屋にいる幼子イエスを見つけて拝んだことを記念する日です。3人の博士のメルキオールは黄金を、バルタザールは乳香を、ガスパールは没薬の贈り物をイエス様にささげました。

日本では、クリスマスが終わるとすぐにクリスマスツリーを片付けてしまいましたが、3人の博士が礼拝し、イエスキリストが公に現れる日である1月6日まで飾っておきます。

クリスマスの日から数えて12日後の1月6日でクリスマスの行事は終わり、来年のクリスマスのためにきれいにお片づけをします。

園では、クリスマス会に向けて、クリスマスページェントの練習が始まりました。子どもたちの可愛い歌声が響いています。子どもたちと共にクリスマスを迎える準備をし、イエス様のお生まれになったクリスマスをお祝いしたいと思います。

## 12月子育てワンポイント

# 『気になる子どもの口呼吸』



口呼吸は、一見無害に思えるかもしれませんが、実は子どもの健康や成長にさまざまな影響を及ぼす可能性があります。まず原因として大きく3つに分類できます。

### ①鼻や咽頭に疾患があって鼻呼吸がしづらい

### ②口周りの筋力不足

柔らかいものばかり食べて噛む回数が減ると、口腔内の筋力が発達せず口呼吸になってしまいます。

### ③出っ歯や顎の狭さなど形態的原因

上顎の幅が狭いと舌を正しい位置に収められず、舌が下がりやすくなります。

口呼吸のチェック項目として、以下があげられます。

- 口が半開きになっている
- 唇が乾燥しやすい
- 口内炎がしやすい
- 発音が明瞭ではない など



## 体への影響について

日常的に口呼吸をしていると、鼻の粘膜や鼻毛というフィルターを通さずに空気が直接体内に取り込まれるので、**細菌やウイルスに感染するリスク**が高まります。また、口腔内が乾燥してしまうため、唾液の作用が弱まり、**むし歯や歯肉炎などのトラブル**を引き起こすおそれもあります。

また、口の周りの筋肉が緩んでいることで**歯並びや噛み合わせが悪くなる**ことがあります。さらに口を開いて食事をする「クチャクチャ食べ」や発音が不明瞭になってしまうこともあります

## 改善策について

日常生活で見直してできる事としては、**噛む回数を増やす**、**姿勢を良くすること**などがあげられます。しかし、口呼吸は、無意識に行っているので声かけで治るものではありません。

まずは、専門の医院を受診し、必要に応じた治療を行うことで自然と鼻呼吸できるようなサポートにつながっていきます。

風邪やアレルギー性鼻炎などで鼻づまりがある場合は耳鼻咽喉科、鼻がつまっていけないのに口呼吸がなかなか治らない、歯並びや噛み合わせなどで気になる場合は、小児歯科などを受診してみるのもいいですね。



## お口まわりを育てる遊び

お子さんと一緒にふれあい遊びをしながら、お口まわり（舌・ほっぺ・首）の筋肉を育てていくのはいかがでしょうか。お家でも簡単に取り入れられる遊びをご紹介します。

### わらべうたに合わせておかあそび♪



じーじー、ばあ♪

だーるまん♪  
だーるまん♪  
にーらめっこしましよ

いないいないばあでお口を大きく開けたり、ほっぺをぷうっとふくらませたり、舌をあっかんべーしてみたり、いろんな表情をつくって遊びましょう♪

### お口を手のひらで優しくたたいて

「あわわわ…」



口と手の刺激になり、「あわわ…」という音もおもしろい遊びです。0歳児さんも大人と一緒に遊べますよ♪

### 「吹く」「吸う」あそび

ふ〜っと息を吹いて、ティッシュを飛ばす、吹きゴマをまわす、ストローで吹いて紙コップを倒す遊びなどの「吹く」遊びや、ストローで吸って、紙や軽い物を持ち上げる「吸う」遊びなど、吹いたり吸ったりする遊びをたくさんして呼吸する力を育てましょう。



## パン教室を開催しました

11月11日（火）に村田郁子先生にお越しいただき、パン教室を開催しました。パンの作り方を教わりながら、生地をこねる練習をして、成形しました。焼きあがった出来立てのパンは、とても良い香りで、美味しそうでしたよ。



初めてのパン教室、ドキドキしたけど楽しかったです。パンもすごく美味しかったです

ゆっくり過ごせて、いい時間でした♪



パン作りの大切なポイントが聞けて、先生がすごくわかりやすかったです

