

2月の園だより

「鬼をやっつけるよ」と今から豆まきを楽しみに、鬼のお面や豆まきマスを作っています。2月2日にお面などを持ち帰りますので、お家でも「豆まき」を楽しんでください。2月4日から暦の上では春になります。暖かい日が待ち遠しいですね。今年も、「新型コロナの鬼」を追い出しましょう！！

2月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 体育・英語	4	5 休日
6 休日	7	8	9	10 体育・英語	11 (祝) 建国記念の日	12 休日
13 休日	14 体育(年中) 英語	15	16 2月誕生会 3月誕生写真撮影	17 体育・英語	18	19 休日
20 休日	21 サッカー大会 (年長男児)	22	23 (祝) 天皇誕生日	24 新体操発表会 (年長女児)	25	26 休日
27 休日	28 おたより帳預かり					

※行事は新型コロナウイルス感染拡大により、変更になることがあります。

※お弁当の日は、休園期間の給食の振替で給食を実施します。献立表でご確認ください。

3月の主な行事予定 (予定ですので変更になる場合があります)

- 3月 2日(水) 3月誕生会
- 3月 3日(木) ひなまつり
- 3月 4日(金) お別れ会
- 3月10日(木) 給食終了
- 3月14日(月)・3月15日(火) 午前保育
- 3月16日(水) 令和3年度卒園式(年中・少休園預り保育はありません)
- 3月17日(木) 令和3年度修園式

お願い

- 寒い日が続きます。雪の日・雨の日はどうしても靴下や下着がぬれてしまうことが多い為、替えの靴下や下着を持たせていただくようお願いいたします。
- 年少児は2月中に進級保育用品(希望購入分植木鉢以外)を持ち帰ります。保護者の皆様は用品の確認と記名をお願いいたします。

お知らせ

- 2月2日（水）に節分の豆まきをします。本年度も、新型コロナウイルス感染対策のため、食べる分の豆を持ち帰りますのでお家で食べてください。豆は保護者会からです。煎り大豆を使用します。
- サッカー大会・新体操発表会については別紙でお知らせしています。
- 道路凍結等で通園バスが運行できない場合、当日6：30～7：00に緊急メールでお知らせすることがありますので、よろしくお願いいたします。
- 2月1日（火）から令和4年度プレスクールの願書を事務所に配布いたします
- 令和4年度 始園式・入園式・はじめましてのかいの日程を知らせします。

年長組・年中組 始園式 令和4年 4月11日（月）

年少組入園式・2歳児くらぶ「はじめましてのかい」令和4年4月13日（水）

※新型コロナウイルス感染拡大で、変更等ある場合は、お知らせします。

ろうそくの火を吹き消せない子ども達・・・いま、「子どもの口」が危機にさらされている

口周りの筋肉や「噛む力」が弱く、本来の口の機能を持たない子どもが増えています。給食に出てくる麺がすすれない・ストローで飲み物が吸い込めない子どもたちが増えています。うちの子は？・・・参考にしてみてください。

岡崎好秀：口腔機能育成概論「口遊びの復権」
小児歯科臨床 より

増加する「口の虚弱」

「フレイル」という言葉を聞いたことがあるだろうか。加齢などによって、歩行速度が遅くなる、すぐに疲れる、活動性や筋力の低下、体重減少などの症状や現象があらわれた「虚弱」の状態をさす言葉。これが進行すると「要介護」が近づくとされる。フレイルは全身の虚弱をさす言葉だが、「口の虚弱」に限定した時に使われる言葉に「オーラルフレイル」がある。固い食べ物を噛み切れない、液体を飲むとむせやすい、いつも口を開けているので口の中が乾いている――などの典型的な症状があるが、これを放置すると「口腔機能低下症」という病名が付く段階に移行することになる。オーラルフレイルは、まだ病気ではない。この段階で的確なトレーニングを行えば、正常な状態に戻すことができる。ここで気付くか否かが、その先の人生を大きく左右することになるのだ。フレイル同様、オーラルフレイルも一般的には高齢者を対象に使われることの多い言葉だった。

「食べる」で身につけていく「呼吸」

そもそも“健康”を云々する前に、口を閉じること、鼻で呼吸することは、“しつけ”として身に付けられるべきものだという人もいるだろう。ただ、理由はどうであれ、鼻呼吸ができていないのは子どもにとって気の毒な話だ。

なぜそうなるのか。岡崎氏が解説する。「理由は色々考えられるのですが、一番の要因は、赤ちゃんの時の食べさせ方。離乳食をスプーンで食べさせる時に、スプーンを赤ちゃんの口の中まで入れて食べさせる親御さんが少ない。これを続けると、赤ちゃんは何もせずに口の中に食べ物が運ばれるのを待つようになってしまう。そうではなく、赤ちゃんの口の数センチ前でスプーンを止めて、最後は赤ちゃん自身の意思で食べ物に食らいつくようにすることで、唇を上手にを使って食べ物を“摂取する”ことを学べるようになるのです」 岡崎氏によると、子どものオーラルフレイルの要因は他にもあるという。自分で食器を使えるようになる年齢なのに、いつまでも親が箸などで食べ物を与えたり、子どもがお菓子やパンをスプーン、さらには手づかみで食べようとしても、「危ないから」「散らかるから」という理由で取り上げる、など、「食べる」という行為に対する子どもの自主性を妨げることで、子どもは口本来の機能を手に入れにくい環境ができ上がってしまうのだ。逆にいえば、いま赤ちゃんなら、今日から取り組みを変えることで「子どものオーラルフレイル」を回避できるかもしれない。「生後6カ月頃から“歯固め”といって噛む練習が始まります。最近ではプラスチックや木製の専用のおもちゃを使うことが多いのです。昔は、コンブや干しタコ、塩抜きしたたくあんや、かつお節などを与える地域もありました。いずれも誤嚥を防ぐために大きなものを使うのですが、こうした身近な食材を与えることで、子どもが“噛む”“しゃぶる”“味わう”ということ覚え、この工程を経るうちに唇や舌の筋肉が発達し、自然に“鼻呼吸”に移行していくこともできるのです」

トレーニングで改善も

また、すでに「ろうそくの火を吹き消すことができない」段階だったとしても、トレーニングで回復は可能だと岡崎氏はいう。「“ピロピロ”と呼ばれるおもちゃ（吹き戻し）を使った遊びや“ブクブクうがい”、あるいは風船ガムも効果的です。風船ガムなどはオーラルフレイルでなくても膨らますのにテクニックが要るので、最初はみんなが苦戦する。それでも練習するうちに段々膨らませられるようになり、それに合わせて唇や口、舌を上手に使えるようになるものです」ガムというと砂糖が気になるところだが、ちゃんと無糖の風船ガムは商品化されているし、歯科医院に行けばオーラルフレイル予防のトレーニング用のガムもある。大人でも、口を開けたまま「クチャクチャ」と音を立てて食べる人をたまに見かけるが、大人になってああなると「気の毒」では済まなくなってくる。子どものうち、治せるうちに修正を施し、口元のキレイな大人に育ててもらいましょう。