

# ほけんだより

北海道教育大学附属函館幼稚園 2022年度 No.9



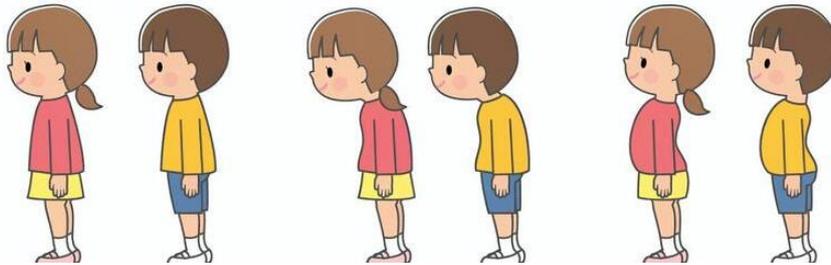
すっかり紅葉が進み、中庭のイチョウも本当にきれいな真っ赤になりました。子ども達はそのもみじを拾って楽しく遊んでいます。日ごとに暗くなるのも早くなり、吹く風も冷たくなってきましたね。

園でも暖房を入れて室温を確保していますがまだまだ外遊びも多く、体を動かすと汗ばむこともあります。汗が冷えると風邪の原因にもなりますのでこれからの時期も汗の始末には気をつけたいですね。



## 「ねこぜ」はどうしていけないの？

- 正しい立ち方
- 前かがみ
- そりかえり



頭はとても重いため、支えきれずに前傾して猫背になります。

楽な姿勢かもしれませんが、良い姿勢ではありません。

現代では、ハイハイや外遊びの減少から筋肉量が低下し正しい姿勢を保ちづらい傾向にあるようです。

普段から良い姿勢を意識して立ったり、座ったりするだけでも子どもでは筋肉への適度な負荷となり体幹を鍛える効果もあります。

特に食べるときの姿勢では、猫背になると、内臓が圧迫されます。

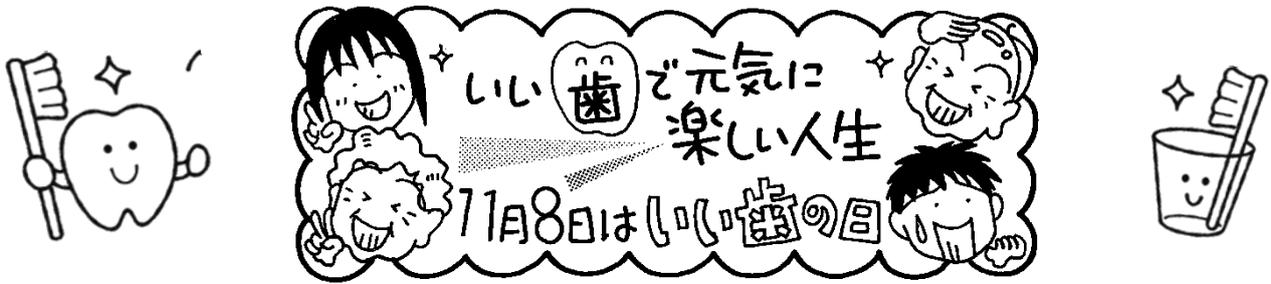
下を向くことで食べ物を通る食道が狭まり、誤嚥やのどつまりなどの危険もあるでしょう。

また、胃や腸の働きが鈍くなり、消化不良など内臓機能の低下をまねき、食べられるはずの量も食べられなくなってしまいます。血液の循環も悪くなるため、とった栄養が全身に行きわたりにくくなるだけでなく、見た目にもよくありませんよね。



どっちがよいすわりかた？  
どこがちがうかな？  
ヒントはおしりの位置





11月8日はいい歯の日です。8020（ハチマルニイマル）運動、「80歳になっても20本以上、自分の歯を保とう」という運動です。歯みがきは幼児期に身につけたい習慣のひとつです。

まずは、歯ブラシになれる（口の中に入れる）→歯ブラシをつかってみがく→みがくと気持ちいい！を知ることが大切です。

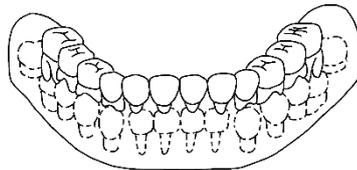
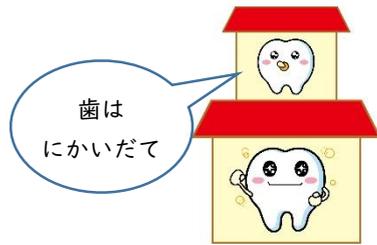
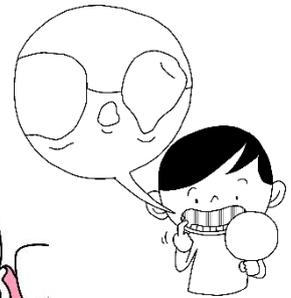
口の中に何かが入ることが苦手な場合もあります。小さいうちから、歯みがきをする＝（イコール）気持ちいい！をインプットしてあげるといいですね。



乳歯は、6歳くらいから抜け始めるといわれていますが、幼稚園では年長さんくらいになると「グラグラしているよ」という子が続々出てきます。歯の成長は体の成長と同様、早い遅いには個人差が大きいです。

下の前歯から抜け始めることが多く、前歯が抜けると一番奥の歯のさらに奥から6歳臼歯という大人の歯が生え始めます。

一番大きな歯なので、全部生えてくるまでには1年くらいかかるといわれています。



## 歯にはいろんなかたちがあります！

歯は形によって、切る、つぶすなど、働きがちがいます。

歯は口の中に上と下で同じ数ずつならんでいます。

乳歯は20本あり、上下左右対称になっています。

