

元 気



令和2年10月
東北文教大学附属幼稚園

秋の深まりと共に、朝晩の冷え込みも増してきました。鼻水や咳等の風邪症状で欠席するお子さんも増え始め、体調を崩しやすい時期になってきました。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等、各種感染症にかからないよう、今後も幼稚園では、手洗い・うがいの励行、手指消毒、加湿器の使用、こまめな換気等を徹底し、感染症予防に努めていきたいと思っております。

また、本格的な冬が来る前に、感染症に備えて、身体の免疫力を高めておくことも大切です。ご家庭でも、早寝・早起きの生活リズムや、栄養バランス、また予防接種のご検討等、感染症予防をお願い致します。

登園・降園時や、遊ぶ前・遊んだ後で、ジャンパーを脱ぎ着するなど、防寒具の調整が必要な時期になりました。ご家庭で、下記の防寒具類のご用意をお願い致します。

寒さに負けないからだづくりをしましょう



手洗い



うがい



栄養



睡眠



換気

積雪前の身支度をお願いします

11月から、寒い日も外に出られるように、毎日、ジャンパーを着せてバスに乗せてください。暑くて嫌がるお子さんは、絵本袋に入れて持たせてください。

○ベレー帽

○ジャンパー



○長ズボン

お子さんが自分で着脱しやすい物をご準備ください。
*降園時、気温が上がって暑い日は、絵本袋に入れて持ち帰ります。

積雪前は手袋は必要ありません。
なるべく、手先は自由に使えるようにしましょう。また、手袋やマフラー等をしている時には、バスに乗車する前に外してください。

★ハンカチとティッシュをズボンのポケットに必ず入れてください。生活の中で、必要に応じて自分で取り出し使える習慣をつけています。

～裏面もご覧ください～



歯科検診を実施しました



10月1日(木)、2日(金)に、園歯科医の菊地敦子先生(本町歯科診療所)、沼澤由紀先生(沼澤歯科医院)が来園し、歯科検診を実施しました。歯科検診を通して、園歯科医さんより、主に咬合・歯列等についてのご指導がありました。本園のお子さんの、咬合・歯列等についての傾向と、生活上の注意点等を紹介しますので、ぜひ今後の生活習慣や、受診をご検討される際にご活用頂けたらと思います。

①咬合(咬み合わせ)について

個人差もありますが、一般的に、上顎の方が下顎よりも成長が早く、10歳頃にピークを迎えます。下顎の成長は、女兒が15歳、男児が18歳頃に成長のスパートになります。上顎の成長を促すような咬み合わせの治療を行う場合は、骨の成長と矯正開始の時期を合わせる事が大切になります。

今回、所見があったお子さんは、一度かかりつけの歯科にご相談をされる事をお勧めします。

②歯列(歯並び)について

最近の傾向として、乳歯の歯並びがギュッと詰まっており、永久歯が生える時の歯茎のスペースが狭くなりそうなお子さんが多いようです。近年、全国的にも、顎の骨や咀嚼筋が未発達な子どもが増加傾向にありますが、その予防には、よく噛んで食べる事が大切です。よく噛む事で、顎の骨が発達し、歯並びが整います。また、唾液の分泌が促される事で胃腸の消化を助け、さらに口内の自浄作用で虫歯や歯周病の予防にもなります。

その他にも、よく噛む事で、食べ物を口の中で動かす舌の動きも高められ、発音、滑舌にも効果が出るそうです。

③お口がポカンと開いているお子さんはいませんか？

・「お口ポカン」の原因

舌の筋肉や口の周りの筋肉が弱いと、舌が下顎の中にダラリと横たわってしまいます。このように舌の姿勢が悪くなっている状態を「舌癖」といいます。舌癖があると、舌が歯を押して出っ歯のような状態になり、結果「お口、閉じなさい」と注意しても、またすぐに開いているという状態になることがあります。また舌癖は、歯並びが悪くなるだけでなく、前歯が伸びるのを妨げたり、顎の形を変形させてしまいます。

また、指しゃぶりの癖がある場合、口の中に入れた指が前歯を押し出す事で出っ歯の状態になり、「お口ポカン」の原因になる場合があります。

・「お口ポカン」が引き起こす主なトラブル

虫歯

いつも口を開けていると、唾液の分泌量が減り、虫歯や歯周病になりやすくなります。



ウイルス感染

鼻呼吸をしている人は、鼻がフィルターの役目をしてウイルスの侵入を防ぎます。いつも口が開いていると口呼吸になるため、ウイルスが体内に入りやすくなります。



・「お口ポカン」を防ぐために

適切な処置やトレーニングをすれば改善できる場合もあります。「お口ポカン」の状態がよく見られる場合や、すでに咬合・歯列に何らかの所見がある場合は、一度かかりつけの歯科に相談される事をお勧めします。