

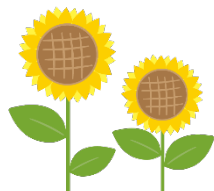


012 青い鳥保育園えんちょうだより

R7年度 笑顔いっぱい



令和7年8月28日 NO6 文責 佐伯



暑い日がまだまだ続き、毎日体力をすり減らしている

パパママも多い事でしょう。

子どもたちは、暑い中でも活発に活動し、毎日を楽しんで
くれています。

毎日のクラスの様子をアプリにてご覧になっていると思いますが、ほんとに
元気いっぱいの子どもたちです。

しかしながら、少しずつ風邪ひきさん（?!）も多くなっている
様子もあります。

感染性の病気は、今のところは聞こえてきていませんが、
ちまたでは、コロナや、りんご病、手足口病、百日咳なども
増えてきているとか・・・。

手洗いうがい、そして栄養を取って十分休息をとらせて
あげることが予防になります。

よろしくお願いしますね。



しゃくりよく 咀嚼力（カミカミ）について

0・1・2歳児の子どもたちは、少しずついろんな食材を食べられるようになりますが、よく噛んで食べているでしょうか？

噛まずに口に入れてすぐに飲み込んでしまっていないですか？

保育園の子どもたちの中にも、噛まずに口に入れるとすぐに飲み込んでしまう子を多く見かけます。

噛むことは、あごの発達を促し、これから生えてくる乳歯・永久歯の歯並びにも、とてもおおきな影響を与えます。

昨今は、あごの細い人が多いという話をよく聞きますね。

よく噛んで食べることは、顎の発達を促し、歯（乳歯も永久歯も）がしっかりと生え揃って、踏ん張る力にも影響を及ぼし、これからの生活・成長にも関わってくるのです。噛まずに飲み込む食事・生活をしていると、内臓にも負担がかかり病気の原因になったり、太りやすくなるとも言われていますね。

小さいころからよく噛んで食べる習慣を身につけていきたいものです。

大人が噛む見本を見せ、「カミカミしようね」と声をかけていく事は小さなお子さんにはとても大切です。噛まないで飲み込めないスティック野菜やおしゃぶり昆布・食べる煮干しなども有効で、園でもおやつとして提供したりしていますよ。

家族と一緒に食事をしながら教えていきましょう。頑張りましょう。

