



# 港区立中之町幼稚園 2月 園だより

教育目標

- げんきな子
- かんがえる子
- なかよくする子
- がんばる子



令和3年1月29日  
港区立中之町幼稚園  
園長 大橋 美都子

<http://nakanicho-kg.minato-kyo.ed.jp>

## 鼻呼吸

園長 大橋 美都子

大寒を過ぎ、もうすぐ暦の上では春になります。緊急事態宣言がいつまで続くのか不安な状態ですが、子どもたちは寒さの中、元気に過ごしています。園での新しい生活様式としての食事の仕方にもずい分と慣れてきました。宇宙組は、食事や会話での飛沫のことをよく理解しており、弁当の時間がとても静かです。楽しいおしゃべりはできませんが、短時間で終え、その分たくさん遊んで楽しむという気持ちがあるようです。

最近、子どもたちの弁当の様子を見ていると、食べるときに口を閉じて噛めていない、口呼吸の幼児が多いな、ということが気になります。そもそも人間は、生まれたばかりの頃はおっぱいを吸うために鼻呼吸ができていて、言葉の発達とともに口で呼吸することを覚えていくと言われています。鼻づまりなどで呼吸がしづらくなると、口で呼吸した方が楽に多くの酸素を取り込めるため、口呼吸が習慣化してしまう、とも言われています。本来、鼻呼吸ができていれば鼻の繊毛や粘膜がフィルターの役割をし、ウイルス、細菌やホコリ等の体内侵入をブロックしてくれますが、口呼吸ではウイルス等がそのまま体内に入ってしまう。また、口の中が乾燥してしまい、殺菌作用のある唾液が減り、口内の細菌が増えてしまいます。さらに口呼吸が習慣化してしまうと、舌の位置が下がり、歯を押し出す力がかかってしまうため歯並びにも影響するとも言われています。しっかりと鼻呼吸ができるよう、鼻づまりが慢性的にならないようにすることも大切です。また、しっかりと「噛む」経験をさせることで、舌や口の周りの筋肉を鍛えていくことも意識していきましょう。いわゆる「ぽかん口」で口呼吸になっていないか、マスクでの生活が続く今だからこそ、少し意識してみてください。

寒い日もありますが、様々な感染症に気を付けながら、元気に2月を過ごしましょう！

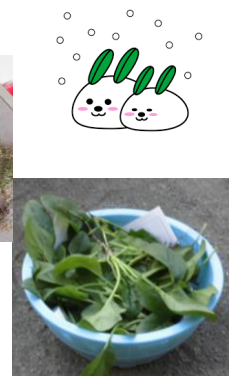
### ★1月の幼稚園★



友達とカードゲーム



ボールにぶつからないように避けて！



冬の収穫物