



ほけんだより

2014/10.01



秋本番。日増しに秋の深まりを感じますね。

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、そして収穫の秋!! たっぷり食べ過ぎてしまう季節がやってきました。口を動かすこと、脳をつかうこと、体を動かすこと、とても忙しい時期です。

前月号で鼻毛と咽頭についてお伝えしましたが本当にお伝えしたかったことを記入できていませんでしたので補足させていただきます。

最近のお子様によく見られるのが”口呼吸”です。鼻呼吸の場合、鼻毛というフィルターをまず通過し、そこで戦うことができなかつたら次に咽頭にいきますが、口呼吸の場合は、鼻毛のフィルターを bypass してダイレクトに咽頭へいきます。そのため、チリやホコリ、ウイルスなどが侵入し、のどの負担が大きくなります。自分の子どもはよく風邪をひくなあと思う方、一概には言えませんがもしかしら無意識に口呼吸をしているかもしれません。

私自身、長い間口呼吸で鼻呼吸へ改善する為に口にテープを貼って毎晩眠りについていました。鼻呼吸にして、朝目覚めてからののどの違和感や、のどの渇きが全くなくなりました。お子様は鼻呼吸、口呼吸どちらでしょうか？

<鼻血>

最近、園でも鼻血をだす子どもをよく見かけます。

みなさんは、鼻血などの出血は体の血液が汚れている意味だと知っていますか？汚れた血液を体外に排出する素晴らしい反応の1つが鼻血です。

(他の出血は、吐血、下血、喀血、脳出血など)

最近の子どもに多いのが(大人も共通することですが) ”なかなか鼻血が止まらない” ”1日に何度も鼻血がでる”ということです。

鼻血として汚血を体外に排出する反応じゃないの？と疑問に思った方もいらっしゃると思います。ここで問題なのは、”なかなか止血しない”ということです。

鼻血などの出血時にはカルシウム(以下Caと記載)が関与しています。Caには血液を凝固させる働きがあります。現代の子ども達は血中のCaが減少傾向であるといえます。

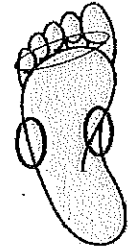
7月のほけんだよりにも記載しましたが、白砂糖の過剰摂取が大きく影響していると考えます。白砂糖は、体内のCaを奪います。体内のCaを奪うということは血中のCaが減少することです。これが、血が止まりにくくなるということに結びつのが分かりますか？また、Caは生体膜を形成しているので鼻の粘膜など特に薄い皮膚は傷つきやすく、鼻血がでやすくなっているとも言えます。さらに、血中のCaでまかなえなくなると次は、骨や歯からCaを奪います。私たちの体は、骨などからCaを奪うことで血中のCa濃度を保とうとしています。そのため、骨がカスカスになり、骨折や骨粗鬆症になりやすくなると考えられます。



とても大切な土踏まず・・・足裏を鍛えて運動神経UPを！！

土踏まずの役割を知っていますか？

歩いたり、走ったりした時の衝撃を吸収するクッションのような役割だけではなく”体のバランスをとるセンサー”の役割もあります。



土踏まずは何本あるか知っていますか？

・・・実は3本あります！！

- 1.親指から踵にかけて→一般的によく言われている土踏まず。体の左右の揺れを制御。
- 2.小指から踵にかけて→体をひねったりする時の制御。
- 3.親指から小指にかけて→体の前後の揺れを制御

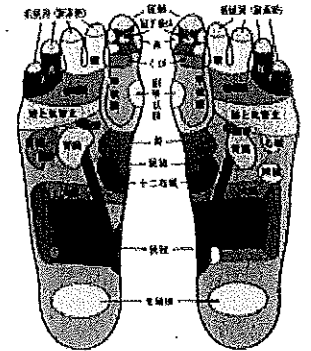
土ふまずは、産まれて初めて立った時から年を重ねて形成されます。

3～5歳までに8割が形成されると言われています。形成が未発達の子どもの特徴として **転びやすい、つまづいてもすぐに手がでない**などがあります。

土踏まずを形成する為には足の裏を刺激します。足の裏には多くのツボが存在します。そのツボをしっかり刺激することで、脳細胞が活性化されたり運動能力の向上になります。初めて立った頃から、しっかり自らの足で歩かせ足の裏を刺激して下さい。

『急いでいるから』や『歩くのが遅いから』などの理由でついつい抱っこしたり、ベビーカーを使ったりしていませんか？

共により添って歩くことで、子どもとの会話が弾んだり、いつもと違う表情が見れたり新たな発見のチャンスかもしれませんよ。足をしっかり使うことで土踏まずの形成に繋がり、さらに運動能力の向上にもなります。土踏まず形成段階の今、この時期にしっかりきたえていきましょう！



RSウイルス感染症 流行中！！

症状

- ・水のような鼻水
- ・くしゃみ
- ・鼻閉
- ・ひどい咳、むせるような咳

- ・咽頭痛
- ・発熱

周辺の保育園で流行っているそうです。当園ではRSウイルス感染報告は聞いていません。



身体測定
7日(火)
8日(水)

