

花粉が飛ぶ季節です

スギ花粉が飛ぶ季節になりました。関東の今年の飛散量は例年より多いとの予報です。小さなお子さまでも花粉症が増えています。花粉症は、ありなしに関わらず花粉対策をして、予防していきましょう。

- ① 花粉がつきにくい生地の衣服を選ぶ
デニム・ナイロン・ポリエステルは○。
ウールやフリースは生地の中に花粉が潜り込んでしまい×です。
- ② 帰宅時は衣服の花粉を粘着テープでとる
叩くと舞い上がるので粘着テープが良いです。
- ③ 帰宅後すぐに入浴やシャワーをする
- ④ メガネ・マスクなどの花粉対策グッズを活用
- ⑤ 手や顔をこまめに洗い、うがいをする
- ⑥ 花粉の多い季節は洗濯物を室内に干す
- ⑦ 室内は拭き掃除をし、花粉を取り除く
- ⑧ 換気は花粉が少ない朝一番に行う
昼～夕方換気をする場合は網戸やカーテンで花粉をブロックし空気清浄機を活用する。

編集後記

こんにちは。今回担当しました多摩境敬愛保育園の看護師です。

おしえて♥ナースの補足ですが、前歯のぶくぶくうがいは、しっかり口を閉じ、舌と口の筋肉を正しく動かさないと、口から水が噴き出してしまいます。力行・サ行・タ行の滑舌が気になるお子さまやほうれい線やマリオネットラインが気になる大人も、ぜひ正しいブクブクうがい、きれいな歯とはっきりした滑舌と若返りをめざしましょう。

(吹き戻し  もおすすめです)

おしえて♥ナース
「ぶくぶくうがいでできますか？」

むし歯予防の第一歩であるぶくぶくうがい。皆さんは正しい方法ができますか？口の中をしっかりときれいにするためには、水を口に含んだ後に

- ①左の頬を膨らまして10秒ぶくぶく
 - ②右の頬を膨らまして10秒ぶくぶく
 - ③上の前歯の歯間を通すように10秒ぶくぶく
 - ④下の前歯の歯間を通すように10秒ぶくぶく
- することですが、いかがでしょうか？

2歳前後からぶくぶくうがいが練習によりできるようになりますが、まだこの頃は両頬を同時に膨らませるだけです。左右上下のうがいが練習によりできるようになるのは4歳過ぎてからです。

うがいを練習すると、舌の動きや口周囲の筋肉・頬の筋肉が鍛えられ、鼻呼吸を促し、噛む力・飲み込む力・滑舌・風邪予防に大変有効です。虫歯予防だけでなく、食事機能・言語機能・健康のためにも、ぜひぶくぶくうがいの練習をしましょう。

敬愛学園

URL : <http://www.keiaigakuen.com>

敬愛こども園	TEL042-663-4040
敬愛高倉保育園	TEL042-645-6057
敬愛フレンド保育園	TEL042-678-2921
敬愛たかお保育園	TEL042-667-1077
敬愛きたの保育園	TEL042-646-1631
多摩境敬愛保育園	TEL042-775-1470
敬愛桃の実保育園	TEL042-770-1113
みなみ野敬愛保育園	TEL042-637-5265
敬愛ハーモニー保育園	TEL042-646-5060
敬愛クレヨン保育園	TEL042-669-0161
敬愛シンフォニー保育園	TEL042-669-5501

敬愛学園は身近な子育てのパートナーです。

いつでも子育ての相談に応じております。

健やかな子は、敬愛学園HPでもご覧になれます。

Keiai

けいあいがくえん

健やかな子

保健編 8号
令和7年度 3月



発達の順序を
しっかり
たどろう

花粉が飛ぶ
季節です

おしえて♥ナース
「ぶくぶくうがいで
できますか？」

発達の順序をしっかりたどろう

現代のお子さまは、体力の低下や柔軟性の低下が心配されています。これらの対策には、**体幹を鍛え**、手や足を十分に動かして全身を使う動きを取り入れることが大切です。乳児期の発達には**順序性**があり、以下の①～⑬の順番に成長します。その順序をしっかりたどり、決して先を急がず、各段階の動きを十分に経験できる環境を作りましょう。もう一人で歩けるお子さまも、**はいはいや高ばいの動きを遊びに取り入れる**と体幹を鍛えることができ、運動面・健康面に良いです。

① 声をあげて泣く

泣くことで体の中心であるお腹の筋肉を使います。

② 首が座る 生後3～5カ月頃

首が座ると首が安定し、頭を支えることができます。顔をまっすぐ向けられるようになり、目と目を合わせて意思疎通も可能になります。

③ 左右に寝返る 生後4～7カ月頃

寝返りができると両手で両足をもって体をゆすったり足をなめたりします。

④ 旋回する 生後6～8カ月頃

おもちゃを手にとるために向きを変えるときに多く見られます。うつぶせになるので腕で体を支え伸ばす筋肉が発達します。

⑤ 後ずさる 生後6～8カ月頃

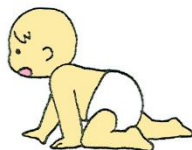
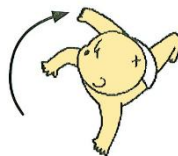
自分の力による初めての移動が後ずさりです。これは抗重力筋と呼ばれる筋肉が上から下へ育っていくため、足よりも手の方が先に発達するためです。

⑥ ヘそつきばい（ずりばい） 生後6～9か月頃

身体をくねらせ、股関節の動きの発達に大切な運動です。

⑦ 膝つきばい 生後7～10カ月頃

体幹の安定性が高まり、肩甲骨股関節が発達してできるようになります。手で身体を支える力が弱いと両手両足とも交互に動かすことができず、両足を一緒に引き寄せる不自然な這い方になります。



⑧ お座りする 生後8～10カ月

上体を起こす機能が発達し、骨盤帯の機能が向上してお座りができるようになります。自分でお座りができるようになるまでは、無理に座位にさせず、お座りするまでの順序を大切にしましょう。

⑨ 高ばい 生後9～11カ月頃

足の指の動きと股関節を伸ばす筋肉が発達します。

⑩ つかまり立ち 生後8～12カ月頃

下肢が発達するとつかまり立ちをするようになります。この時期は決して早く歩かせようとはせず、膝つきばいや高ばいを充実させて体幹を鍛えるようにしましょう。

⑪ つたい歩き 生後9～12カ月頃

つたい歩きしながら歩き方を習得します。また、尻もちではなく、自分の足の力でしゃがむことができるようになります。

⑫ 床からの一人立ち 生後10カ月～1歳2カ月

下肢がさらに発達すると、モノにつかまらずに一人で立てるようになります。この状態の時には手を引いて歩かせようとせず、一人立ちの経験を十分にできるようにしましょう。

⑬ 歩行する 生後11カ月～1歳6カ月頃

ハイガード：両手を挙げ、両股は開いている。

ミドルガード：両手がやや下がり、股の開きが少なくなる。

ローガード：両手は下がり膝を曲げて歩く。

