

ほけんだより 2月号



寒い日が続いていますが、暦の上では春が近づいてきました。子ども達は寒さに負けず、元気いっぱい遊んでいます。しかし、咳や鼻水、下痢や嘔吐などの症状が出やすい時期でもありますので、園とご家庭で連携しながら体調管理を行っていきましょう。

あいうべ体操！！パタカラ体操！！



毎年、ほけんニュースで紹介しているあいうべ体操ですが、パタカラ体操もお口にいり効果があるそうなので、おうちでもぜひ家族みんなで行いましょう！

人間本来の鼻呼吸で免疫カアップ あいうべ体操カード	口と鼻は命の入り口 キレイを保つ
あ	口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします ●できるだけ大きめに、声は少なくてOK！
い	●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！
う	●一日30セット(3分間)を目標にスタート！
べ	●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK！

お風呂で、トイレで、運動途中で、寝子で、いつでもどこでも思い出したらやってみてください

健康は健口から！
～お口周りの筋肉を維持しましょう～

パタカラ体操をやってみよう！

- 「パパパ…」「タタタ…」「カカカ…」「ラララ…」と同じ音を何度も繰り返す。
- 次に「パタカラ」と繰り返す。

※「大きな声で」「一文字一文字」「はっきりと」意識して声に出しましょう。
※慣れてきたら、できるだけ早く繰り返して発音するとより効果があります。
※食事の前に行うと飲み込みや唾液の分泌に効果的！

【パタカラ体操】

パ 口唇を閉じる 	タ 口蓋に舌先をつける
カ 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける 	ラ 巻き舌にして口蓋に押し当てる

パタカラを使った詩を音読しよう！

『かっぱ』 作：谷川俊太郎

かっぱ かっぱらった
かっぱ らっぱ かっぱらった
とってちってた

かっぱ なっぱ かった
かっぱ なっぱ いっぱ かった
かって きてて かった



1月の感染症の発生は…

・インフルエンザ	松組 2名	竹組 1名	梅組 2名
	ひよこ組 6名		
・新型コロナウイルス	松組 1名		
・嘔吐下痢(胃腸炎)	松組 2名	竹組 1名	梅組 1名
・溶連菌感染症	松組 1名	花組 1名	

でした。

