保護者の皆様



１１月の園だより

令和８年（2026）10月

あおぞら園

紅葉や銀杏の香りなど、秋が香る季節となり、朝晩は半袖ではなかなか過ごしづらくなってきました。急な寒さで風邪もひきやすくなっていますので、体調に気を付けて過ごしましょう！

１１月の予定

１１月03日（火）休園日（文化の日）

１１月12日（木）全体活動

１１月13日（金）親子遠足

１１月17日（火）避難訓練

１１月19日（木）深沢交流会

１１月23日（月）休園日（勤労感謝の日）

１１月25日（水）保育参観日

１１月26日（木）全体活動

※毎週水曜日は13時降園となります、ご了承ください。

秋遠足のお知らせ

１１月１３日は親子遠足があります！

場所は大船フラワーセンターです。

療育手帳をお持ちの方はご持参お願いします

詳細は追ってご連絡させていただきますので、よろしくお願いします☆



・新職員についてのお知らせ

１０月２０日より、あおぞら園に入職しました、堀内恵子です。子供たちひとりひとりの個性や気持ちを大切にしながら日々の成長を温かく見守り、安心安全に過ごせるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いします。

ほけんだより

秋も深まり始め、朝夕と日中の気温との寒暖差が大きくなってきました。気温の差からこどもたちも体調を崩しやすくなるため、うがいや手洗い、衣類の調整、湿度の確認をして風邪やインフルエンザなど感染症の予防をしていきましょう。
また季節の変わり目やアレルギーなどにより、こどもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば、悪化しないように早めに病院を受診しましょう。

【こどもの口の発達について】

噛むことの大切さ

こどもの心身の発達に大きく影響する、噛む力。「噛むことは大切である」と何となく理解されていると思いますが、噛むことは想像以上にたくさんの利点があり、子どもの心身発達のためにとても重要です。

① あごの発達と歯並び
あごの骨は、筋肉と同じように「使う」ことで発達します。十分に発達することで、歯の生えるスペースができます。永久歯が正しい位置に生えやすくなり歯並びにつながります。また、よく噛むことで、唾液が分泌されることから、歯の表面の汚れを落とす効果も期待できます。野菜などの繊維質の多い食品をしっかり噛むことで、あごの骨に刺激が伝わり、丈夫で大きなあごへと成長します。

② はっきりした発音と豊かな表情
「噛む」という口の運動を通じて、口の周りの筋肉や神経をしっかり使うことは、言葉の発音等を含め、口の発達に欠かせません。口の周りの筋肉や舌の使い方が上手になると、「さ行」「た行」「な行」「ら行」等の発音がはっきりします。

③ 脳と心の成長の刺激
「噛む」という刺激は、脳にも直接伝わります。「噛む」ことで、脳の細胞が活性化し、
記憶力や集中力、学習に必要な能力を高める効果があるといわれています。リズミカルに「噛む」運動は、「幸せホルモン」とよばれるセロトニンの分泌を促します。「噛む」ことで、気持ちの安定につながります。

④ 味覚を育て、偏食を防ぐ
こどもの頃に「食べ物の本来の味」を知ることは、味覚の発達において、とても重要です。よく「噛む」ことで、食べ物が細かくなり、唾液と混ざり合うことで、舌にある味覚のセンサーが、味をしっかり感じ取れるようになります。食材そのものの味を滲み出させて味わう習慣は、将来的な偏食の防止や減塩にもつながります。また、ゆっくり噛んで食べることで満腹感を感じやすくなり、食べ過ぎを防ぐことができます。

★意識しないと噛む回数が減ってしまいがちです。ご家庭でも食材を少しだけ大きめに切ったり、生野菜を取り入れるなどの調理の工夫で自然と噛む回数が増えたり、
ひと口 30 回噛むことを目指して数えながら噛んで食事をとるよう心がけてみてもよいですね。