



9月園だより

平成29年9月1日
平和台幼稚園

<http://www.okamoto-gakuen.com>

2学期が始まりました。今学期も元気に楽しく過ごせますよう職員一同、力を合わせていきますのでご協力の程、よろしくお祈いします。

この体操で健康に！

「あ・い・う・べー」と毎朝元気な園児の声。健康のため導入しているこの体操も4年目になりました。体操は体の体操だけだと思っておりましたが、福岡県みらいクリニック院長、今井一彰先生は口の体操を提唱しています。私たち生命の源は食べ物です。その食べ物を食べる口を健康にすることが重要というわけです。そこで、免疫を高めて病気を治す、口の体操「あいうべ」体操が考案されました。

口呼吸が体に悪影響を及ぼすことはご存じとは思いますが、これを改善するのが「あいうべ」体操です。また、この体操で舌筋を鍛えることで舌の位置が適正な位置に戻り、唾液の分泌により、虫歯の状態が改善されるだけでなく便秘やむくみなど様々な不快感、アレルギー性疾患や膠原病のような慢性病などにおいても効果があるそうです。

ご家庭においても皆さんでやってみてください。

園長

《あいうべ体操のやり方》

口を大きく「あ」「い」「う」「べー」と動かします。この時、声は出しても出さなくてもよく、最後の「べー」で舌を出します。これを1日30セット以上、できるだけゆっくりと何回か分けてやっても構いません。顎に痛みを感じる方は「あ」「い」をとばして「う」「べー」からできるだけ大きく口を動かします。口を閉じているとき、上あごに舌がぴったりついている状態にします。舌の先が前歯の裏に当たったり、舌の両側に歯形がついたりする方は舌の位置が低下しています。早い方で3週間、遅い方でも3ヶ月で改善されるので、あきらめず続けていきましょう。



①あー
と大きく口を開く



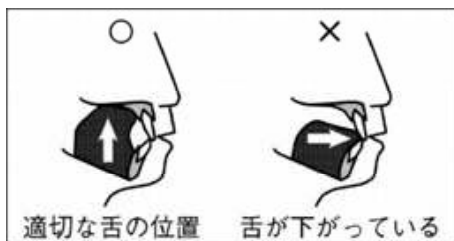
②いー
と口を大きく横に広げる



③うー
と口を強く前に突き出す



④べー
と舌を下に突き出す



適切な舌の位置 舌が下がっている

「あいうべ体操」で効果のあった症状・病気	
アレルギー性疾患	
花粉症、アレルギー性鼻炎、気管支ぜん息、アトピー性皮膚炎、慢性じんましんなど	
リウマチ、膠原病疾患	
関節リウマチ、全身性ループスエリテマトーデス、強皮症、尋常性乾癬、多発筋炎など	
消化器疾患	
慢性胃炎、痔疾、潰瘍性大腸炎、クローン病、便秘症、腸閉塞、過敏性腸症候群など	
精神的疾患	
うつ病、パニック障害、不眠症など	

(今井一彰医師による)

《注意事項》

- * 「あいうべ」体操は一日最低30セットが目安
- * テレビを見ながら、読書をしながらなど“ながら”でも可能
- * 口を閉じているときの舌の位置を意識する
- * まずは3週間、できれば3ヶ月続けると良い
- * 子どもは大人と一緒にやる

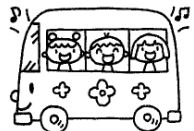
9月の行事		10月の行事予定	
1・金	第2学期始業式(午前保育)	3・火	創立記念日(休園)
2・土	避難訓練	6・金	午前保育(運動会準備のため)
4・月	作品展見学13:00~15:00(午前保育)	7・土	年中組運動会
5・火	弁当開始	8・日	年少・年長組運動会 (但し年少組は午前で終了します)
6・水	防犯訓練		
7・木	運動会整理券抽選日	9・月	体育の日
8・金	年中組老人保健施設訪問	10・火	振替休日
11・月	年中組体操保育参観	11・水	衣替え
12・火	年長組体操保育参観	12・木	年中・年長組芋掘り(雨天17)
13・水	年少組誕生会	13・金	年長組園外保育(手賀の丘公園) *年少・年中組臨時休園
15・金	年中・年長組誕生会	16・土	願書配布
16・土	プレ保育のため休園	16・土	願書配布
25・月	年中組運動会予行(雨天28)	19・木	年中組園外保育(東武動物公園) *年少・年長組臨時休園
26・火	年少・年長組運動会予行(雨天29)	20・金	年長組個人写真撮影
		21・土	プレ保育のため休園
		23・月	年長組野菜切り
		24・火	カレーパーティー
		25・水	年少組誕生会
		26・木	年少組子どもの森遠足(雨天30)
		27・金	年中・年長組誕生会



＜お知らせ＞

- 衣替え(冬服)は運動会終了後の10月11日(水)からですのでお知らせします。
- 9月のテストメールを本日1日に行います。届かない方は担任までお知らせくださるようお願い致します。

- 今月のおもちゃ病院は、13日(水)13時から15時半までいちご組にて開院しています。是非、ご利用してください。
- 9月4日(月)は作品展見学の為、午前保育です。



作品展保護者見学は9月4日(月)の13時から15時まで、各クラスにて見学してください。スリッパをご持参ください。(靴はお子さんの下駄箱に置いてください。)尚、駐車場はありませんので、徒歩・自転車でおいでください。自転車は園庭に駐輪してください。マミーマート・京葉銀行・近隣の道路には駐車しないでください。例年、見学終了後、大切な作品の壊れがあり、子ども達が悲しい思いをしています。作品には手を触れず、お子さんと一緒にみてください。マナーを守って見学しましょう!



今学期も
みんなで
なかよく元気に
あそびましょう



○新しいお友達です○

もも組 伊藤 崇介(いとうそうすけ)くん
 きく組 富永 恵佑(とみながけいすけ)くん
 よろしくお祈りします!