



## インフルエンザ A 型罹患、延べ115名



今シーズンの本校のインフルエンザ A 型の罹患率は全校児童の約24%です。

B 型のインフルエンザはまだ本校では出ていませんが、市内では出始めているようです。3 学期は、A 型・B 型インフルエンザが混在した流行が考えられます。

冬休みは元気にお過ごしください。

### 【12月の感染症状況】

- ▶インフルエンザ A 型 52名
  - ▶溶連菌感染症
  - ▶新型コロナ
- 数名

## 「お口ぽかん」としていませんか

以前から子どもの口の「お口ぽかん（口唇閉鎖不全症）」が問題になっています。日常的に口が開いている状態のことで、コロナ禍のマスク生活を経て、多くの子どもに見られるという調査結果が報告されています。

「お口ぽかん」の問題は、見た目ではなく「口呼吸」をすることで起こるデメリットです。

### 【口呼吸のデメリット】

- ☑感染症にかかりやすい
- ☑唾液が減少し細菌が増殖する（歯周病・虫歯・口臭）
- ☑歯並びへの影響（舌の位置がいつも下にある）
- ☑咀嚼、消化への影響（くちゃくちゃ食べ、丸飲み傾向）
- ☑姿勢への影響（顎を突き出す姿勢、猫背など）

原因は口周りの筋力不足で口を閉じた状態を維持できないことや、慢性的な鼻づまりとの関連、舌の癖、歯並びの影響などが考えられています。また、スマホやゲーム使用時の姿勢が影響してくる場合もあります。

多くの場合は大人になって自然に治るものではないため、気になる場合には小児歯科や耳鼻咽喉科で相談されることもお勧めです。

家庭でできる対策としては、口遊びや、口や舌を大きく動かす体操（あいうべ体操など）、噛み応えのある食事で口を閉じて噛む回数を増やしたりする、などが良いと言われています。



### 【家庭でできる対策】

- あいうべ体操  
（ネット検索で見られます）
- はっけよいアニマル体操  
（公式 YouTube で見られます）
- 口遊び  
あつぷつぶ、笛、風船膨らまし  
シャボン玉、吹き戻しの玩具
- 鼻で息を吸って口で吐く練習  
で鼻で吸う感覚をつかむ  
→慣れたら吐く時も鼻で。
- 噛む回数を増やす食事

# 上靴のサイズ・消耗具合をチェック



小学生の足はどんどん大きくなるので、半年程度を目安にサイズや消耗具合を見ることが推奨されています。1・2 学期を経て上靴の消耗が見られる時期です。

上靴は、長時間着用するため、子どもの足の骨や指への影響がとても大きいものです。学期末だけでなく、タイミングをみて随時、子どもに靴の使用感を確認すると安心です。

以前、子どもの足の発達と靴の関係を研究している研究者の先生にお話を伺ったことがあります。靴の選び方のポイントや、交換の目安等がご参考になればと思います。

## 【サイズ交換の目安】

小中学生は、爪先のゆとりが **5 ミリ以下** になったらサイズ交換の時期。中敷きを靴から出して足を乗せて確認するのが確実です。

- ☒ 小さな靴～骨に負担、足や指の変形を招く。
- ☒ 大きすぎる靴～靴が脱げやすく怪我や捻挫をしやすい。指が不自然にふんばるため、変形したり、足のアライメントやアーチが崩れやすくなる。
- ☒ しっくりくるサイズがない場合は、インソールで調整する方法もある。

「かかとをトントン」してつま先をおろし、つま先に1cm弱ほどのゆとりがあるとよい。

横幅が狭く指が当たっていないか。

甲部分をテープや紐でしっかり固定や調節できる。

かかと部分を踏みつぶしていないか。かかと全体がしっかりホールドされる、ある程度の硬さや素材がよい。

底にクッション性があり安定しているものがよい。

指の付け根部分が、足裏の動きに合わせてきちんと曲がりやすいものがよい。



**スポーツ振興センター**  
**申請のお忘れはないですか？**



学校管理下(登下校を含む)で怪我をされ、病院を受診した場合には申請書類をお渡しましたが、申請のお忘れはないでしょうか？

申請は任意ですが、申請を希望されない場合には学校までその旨をお知らせください。