

今年も毎年恒例『まつむら神社』がまつむら第二歯科キッズルームに登場しました。  
今年は願い事よりも、せいさくあそびを楽しみたい！というお子さまが多く、絵馬いっぱい折り紙を貼ったり、お絵かきをしたり、シールをたくさん貼ったりと楽しんでくれました♪  
今年もたくさんの方との出会いがありますように。そして皆様のお口の健康に少しでも貢献、ご協力できるよう、保育士含めスタッフ一同お待ちしております♪



🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸  
👧 **鬼** は外！ **福** は内！ 👧

2月3日は『節分』です。漢字の通り、季節を分ける時期＝季節の変わり目におこりやすい病気や災いから身を守るためにお祓いをする行事です。この季節になると、お預かりしているお子さまからも、「オニくるよ！」というお話が聞こえてきます。オニは怖い存在でもありますが、なんでオニが来るの？なんで豆を投げるの？なんで恵方巻を食べるの？など、行事の意味を知ってオニを迎えるだけでも、ただ『オニは怖い』という存在ではなくなるかもしれません。

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸  
…**どうしてオニがくるの？**…

実はオニは「自分自身」です。自分の中の悪い心・弱い心＝いじわるしたり、うそをついたり、ものをこわしたり、泣き虫だったり、いやいやしたりなどの部分をオニという存在に写し、オニを退治することで自分の良くない心を退治するという行事です。

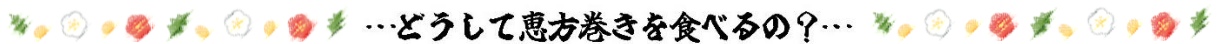
ちなみに、今年の節分は暦の関係で2月2日です！

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸  
…**どうして豆を投げるの？**…

豆は「魔」「滅」からきています。文字の通り、悪いものを滅ぼすということから、節分には豆をまいて、オニを退治します。

豆が魔除けや厄払いの力を持つことから、豆を食べることで身体を清め邪気を払うことができます。自分の年齢の数だけ豆を食べるとその年の間は健康で過ごすことができるといわれています。





## …どうして恵方巻きを食べるの？…

そもそも「恵方」とは、その年の干支に基づいて1年の福や徳をつかさどる神様がいる方向を示しています。恵方に向かって行動すると何事も上手くいくということから、恵方に向かって食べる縁起もの＝恵方巻きと呼ばれるようになりました。

恵方巻きを食べるときは…

- ① 願い事を頭に思い浮かべながら食べましょう
- ② しゃべらずに食べましょう。しゃべると幸せが口から逃げていきます。また、切らずに一気に食べることで縁を切らない・運を逃さないという意味があります。
- ③ 食べ終わったら神様に感謝の言葉を伝えましょう

…「ありがとうございました」…



感染症の流行や、雪などによる自然災害が心配な時でもあります。昔からの行事に親しみながら、お子さま、家族、そして自分自身の健康と安全を願って過ごしましょう。



## 足の裏はセンサーだらけ！

2足歩行である私たち人間。立つ姿勢を支えている土台となるのは足です。その足が不安定だったら、どうなるのでしょうか？そうです！身体を支えられずに立つことができず、また何もないところで転んでしまうことになりかねません。地面からの情報を受け取る一番最初の器官は足の裏です。でこぼこしている、冷たい、滑る、硬い、傾いているなど、視覚からの情報もありますが、足裏からの情報が全身のバランスを保っています。それらを司る感覚センサーが『メカノレセプター』というものです。靴の中に小さな小石が入っていると、すごい違和感を感じませんか？それを感じ取るのもセンサーがあるからです。メカノレセプターは親指・足の指の付け根・小指からかかとに掛けての足の外側のライン・かかと周辺に存在し、特に足指の部分に多く存在しています。これは人間が歩くときに体重が移動する場所です。センサーからの情報を脳が最初に受け取り、脳から各筋肉に指令を出して筋肉の動きをコントロールすることで全身のバランスを取っています。つまり、このセンサー機能が低下すると、脳へ正しい情報が伝達されず、全身のバランスをとることが難しくなる＝転倒しやすくなる、身体がふらついてしまうという状態になってしまいます。

このセンサーを活性化させる方法はただ1つ！それは『刺激を与えること』です。刺激を与える一番簡単な方法は、裸足になる！ことです。安全な環境を選び、裸足になって過ごしてみましょう。転ぶ、ふらつくなどの失敗体験も正しいバランスの取り方を学ぶためには必要です。ここ数年、裸足保育を取り入れている園が多く聞かれます。冬の寒い時期、裸足になるのは抵抗がありますが、お風呂では皆さん裸足になると思います。湯船につかったときや椅子に座って身体を洗うとき、足指をグーパーグーパーと動かしてみてください。これだけでも足裏への刺激になります。

生涯にわたって使う足、歩くのに必要不可欠な足の健康について今から考えてみませんか♪