

戸籍にフリガナが記載されます

2025 年
5 月 以 降

本籍地の市区町村から
戸籍に記載される予定の氏名の
フリガナの通知が届きます
※豊頃町が本籍の方々には、
7 月 28 日頃より順次発送します

Point

通知されたフリガナをまず確認!

誤っている場合は届出をしてください
マイナポータルでオンライン届出ができます

2026 年
5 月 以 降

通知されたフリガナが
戸籍に記載されます



戸籍制度
マスコットキャラクター
コセキツネ

正しいフリガナが通知された場
合は、届出をしなくても、戸籍
に記載されるから安心!!

【詐欺にご注意ください】

フリガナの届出に手数料はかかりません。
届出をしなくても罰則はありません。

フリガナのルールができます
詳しくはこちら→



「お口ポカン」、見逃していませんか？

日本の子供たちの約 3 割が「口呼吸（お口ポカンの状態）」になっていると言われています。
「たかが口呼吸」と思うかもしれませんが放っておくと歯並びが悪くなったり、風邪をひきやすくなるなどさまざまな悪影響が出ることがあります。

まずは、耳鼻科を受診し、鼻や喉に病気があって口呼吸になっているのか、あるいは習慣的な癖なのかを知ることが大切です。

子どもの口呼吸の原因

アデノイド肥大

鼻の奥にあるアデノイドというリンパ組織が大きくなることで鼻呼吸がしづらくなり、口呼吸が習慣になります。そのままにすると歯並びが悪くなったり、顔の形が変化します。

風邪やアレルギー性鼻炎

風邪やアレルギーで鼻がつまると、口でしか息ができず、しばらくの間口呼吸が続きます。この状態が続くと「鼻で呼吸しなくても平気」と体が覚えてしまい、いつのまにか口で呼吸することが癖になってしまいます。

口周りの筋力低下

柔らかい食べ物を中心の現代の食生活では、よく噛まないことが多く、口の周りの筋肉が衰えがちです。口周りの筋力が衰えると、口を閉じる力も弱くなり、口を開けたままの状態が続いてしまいます。「くちゃくちゃ音を立てて食べる」「食べこぼしが多い」といったサインにも注目しましょう。

習慣的な癖

きっかけは風邪などで起こり、治った後も口が開いている状態が癖として残ることがあります。

「気づくと口が開いている」「写真を撮るといつも口が半開き」といった様子があれば、習慣的な口呼吸が定着しているかもしれません。

「口閉じて」は逆効果？ ～まずは原因を知ることから始めましょう～

鼻や喉の病気が原因であることも多く、子ども自身の努力だけで治すのは難しい場合があります。「ちゃんと口を閉じなさい」と何度も言っても、改善しないことも。大切なのは、「どうして口呼吸になっているのか」を見極めること。耳鼻科を受診し、原因に合わせた対応をとることが改善への第一歩です。

お子さんを責めるのではなく、「自然と鼻呼吸ができる環境」を整えながら、あたたかく見守っていきましょう。

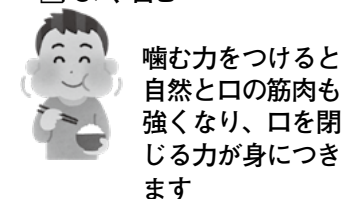
習慣的な口呼吸には、こんな改善方法も！

- ☑ ボタンを使った訓練（保護者の方と一緒に！小さなお子さんは誤飲に注意してください！）
 - ボタンに丈夫な紐を通し、紐を持ったままボタンを唇と前歯の間に挟みます。
 - 紐を軽く引っ張りながら、口をすぼめてボタンが外れないように 10 秒キープ！
この動きで唇や口周りの筋肉をしっかり使う練習になります。

☑ あいうべ体操



☑ よく噛む



噛む力をつけると自然と口の筋肉も強くなり、口を閉じる力が身につきます