



ほけんだより12月

平成27年12月 日
奈良女子大学附属小学校保健室

★おうちの人と一緒に読みましょう。

寒い日が多くなってきました。風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎（ノロウイルス等）が流行りだす時期です。手洗い、うがい、をこまめに行うとともに、規則正しい生活を心がけ、病気にかからないように気をつけましょう。

みんなでしっかりウイルスを予防しよう♪

①～⑧で、できているものにチェックをつけよう!!

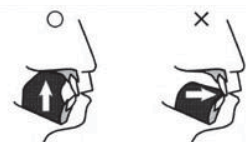
- ①好き嫌いなくなんでも食べる。
- ②夜は10時まで（1. 2. 3年生は9時まで）に寝るようにしている。
- ③朝は休みの日も7時までに起きるようにしている。
- ④20秒間、しっかり手洗いをしている。
- ⑤毎日運動をしている。
- ⑥外から帰ったらしっかりガラガラうがいをしている。
- ⑦部屋の空気の入れかえをしている。
- ⑧人が多いところでは、マスクをしている。

学校歯科医の林 先生のお話

～人間本来の鼻呼吸をして免疫アップ～

鼻の穴の中には、鼻毛やそれよりももっと細かい“繊毛”と呼ばれる毛、粘膜などがあり、これらが“空気清浄器”の役割をしています。そのため、『鼻呼吸』では空気中の病原菌やウイルスの50%～80%をカットして呼吸をすることができます。一方、『口呼吸』では、口から直接空気が体の中に入っていくことになるため、ウイルスもそのまま体内に入れながら呼吸をしていることとなります。このことから、「口呼吸は万病の敵」ともいわれています。

みなさんは『鼻呼吸』と『口呼吸』、どちらで呼吸をしているのでしょうか。自分が口呼吸をしているかを確認する方法があります。口を閉じたとき舌の位置はどこにありますか？



左の図の、右側の×印のように舌が歯に当たっている位置にある人は、無意識のうちに口を開けて『口呼吸』になっています。

カゼひきさんのエチケット

カゼのウイルスが飛びつた中に、せきやくしゃみでカゼをひいたとき

そこで、クイズです
くしゃみのスピードは、次の3つのうちのどれくらいでしょうか？

- ①歩くのはやさ
- ②自動車のはやさ
- ③新幹線のはやさ

こたえ：③ これはピツク!!

くしゃみは新幹線と同じくらいの速度で飛び出しています。くしゃみをするとき、人のいないほうを向いて、ティッシュなどで口と鼻をおさえてネ!

マスクをするとウイルスをまき散らすのを防げるよ

ノドの乾燥も防いでくれます

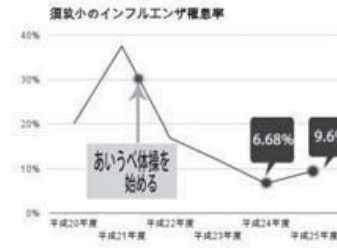
そんな『口呼吸』を、『鼻呼吸』に直すために

【あいうべ体操】というものがあります!

★あいうべ体操の方法★

「あー」でのどの奥がみえるくらい大きく開き、
 「いー」で前歯が見えるように口を横に広げ、
 「うー」でタコのように唇をつきだし、
 「べー」で舌先をあごに伸ばすように、します。

すると、①「あ」「い」「う」をすることで、あごの筋肉を鍛え『口呼吸』を『鼻呼吸』に直すことができます。②「べー」で舌を動かすことによって、口の中の唾液が増えます。その唾液には、口の中のばい菌や口から入ってくるウイルスをやっつける（免疫物質）が多く含まれているため、ウイルスに打ち勝つ力（免疫）が強くなります。



これら2つの効果があります。この【あいうべ体操】を、ある小学校で毎日始めたところ、その年のインフルエンザにかかった人の数がぐんと下がったそうです！規則正しい8つの生活習慣を行うことと、【あいうべ体操】を1日30回することを始めて、体の免疫力アップにとりくみましょう!!

お知らせ

10月中旬から下旬にかけて『視力検査』、11月には『歯科検診』を行いました。検査結果に気になる点がある場合は、受診を勧める手紙を渡しています。お医者さんに相談してください。

視力検査では、両眼あるいは片眼が B(0.7~0.9)以下の児童に、受診を勧める手紙を渡しています。しかし、残念ながら、学校での検査は時間的にも設備的にも十分とは言えません。そこで、詳しい検査や診察を受けて頂く必要があります。『視力検査』『歯科検診』どちらについても、「初めて手紙をもらった人」や、「最近診てもらっていないという人」は、なるべく早く受診することをお勧めします。また、定期的に受診していて、手紙を受け取る前に病院を受診したという人は、受診した際の受診結果をご家庭で記入して提出していただいで結構です。

12月の相談室 9日(水)・14日(月)

場所:小プールの横(造形B準備室)

・予約は保健室で受け付けます。

予約は直接保健室にお越しいただいても、お電話でも構いません。

・「こんなことぐらいで…」と思わず、気軽に利用してください。

※午前中は幼稚園の相談時間ですが、状況に応じて小学校で利用することも出来ます。

13:00~13:30	子ども
13:30~14:30	保護者
14:30~15:30	保護者
15:30~16:00	子ども
16:00~17:00	保護者



口をとじて鼻で息をしよう
あいうべ体操1日30回



ムシ菌・菌肉炎・不正咬合・口臭・いびき・アトピー・気管支炎・集中力低下 などなど

口で呼吸すると、細菌 カビ ホコリ ウィルス 乾いた空気 冷気が鼻のフィルター無しに身体へ。

1日の呼吸1万リットル15Kg=食量の10倍以上