

ほけんだより12月号

平成28年12月7日
奈良女子大学附属小学校保健室

1年の中で昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日を『冬至』といいます(2016年は12月21日)。この日にはカボチャを食べたり、ユズをうかべたお風呂に入ったりするとかぜをひかなくなる、という言い伝えがあります。



カボチャに含まれているカロテンやビタミンA、ユズに含まれているビタミンCは、どちらもかぜ予防に効果があるとされています。また、ユズのいい香りのなかでお風呂に入ること、心のリラックスもできます。このように考えると、昔の人が「かぜをひかず、冬を元気にすごせるように」とかぜの予防で考えた知恵が今でも残っているのかもしれないですね。



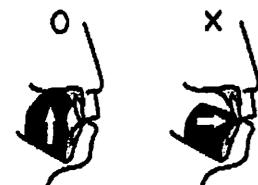
風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎(ノロウイルス等)が流行ってきています。食事の前やトイレに行った後、家に帰った後は忘れずに手洗い、うがいをしましょう。また、自分の生活をふりかえって生活リズムを見直し、体調管理をしましょう。

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、粘膜などがあります。これらのものが、空気中の菌やウイルスを取り除くフィルターの役割や外から吸い込んだ空気を温めてから肺に取り込む加湿器のような働きをしています。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、菌や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。

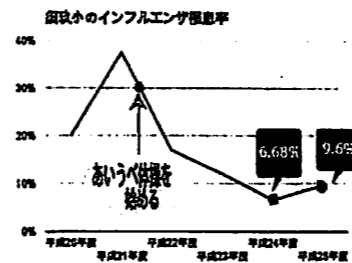
自分が口呼吸をしているかを確認する方法があります。口を閉じたときあなたの舌の位置はどこにありますか？



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、無意識のうち口を開けて『口呼吸』になっています。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つて、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！規則正しい生活習慣(しっかり寝て・しっかり食べて・しっかり体を動かす)と【あいうべ体操】を1日30回することを始めて、体の免疫カアップにとりくみましょう!!

お知らせ 今年の治療は今年のうちに!!

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ければ結構です。

相談室の日程 12/14(水), 1/18(水), 1/25(水)
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。

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

・「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。

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・歯肉炎
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=食事量の10倍以上