

ほけんだより 1月

2014年1月
貝塚市立二色小学校 保健室

1月5日は「小寒」。寒の入りともいい、1年で一番寒さの厳しい時期を迎えています。インフルエンザが本格的に流行するのもこれからです。こまめに手洗いうがいをし、体調管理にじゅうぶん気をつけてすごしましょう。

「健康によくない口呼吸」 ～ 「あいうべ体操」で鼻呼吸に～ <<二測定の時のお話>>

マイナス50度の国で、鼻で空気をすった時、のどの奥で、空気の温度は何度くらいになっているのでしょうか？

・・・答えは、約30度です。

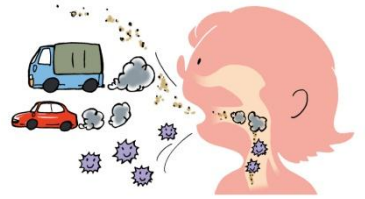
空気が鼻を通して、のどの奥にいったときには、体温と同じくらいの温度になり、湿度も加えられます。

鼻には、エアコンと加湿器の機能がついているのです。

また、鼻呼吸（鼻で息をすること）をすると、鼻毛が空気中のよごれをとって、体の中にきれいな

空気を送ってくれます。鼻には、空気清浄器の機能もついているのです。

鼻は空気清浄器にエアコンと加湿器の役割もついている、とても性能のいいものなのですね。



しかし、口呼吸をしている（口で息をしている）と、体によくないことがたくさん起こります。

1. 風邪やインフルエンザにかかりやすくなる

空気の中には、汚れやバイキンがたくさんはいています。鼻呼吸なら、鼻毛が汚れやバイキンをつかまえて、体の中に入らないようにしてくれますが、口呼吸では、直接体の中に汚れやバイキンが入りやすくなってしまいます。

のども、ほこりやバイキンを体の外に送り出す「せん毛」がありますが、せん毛は、冷たい空気や乾燥に弱いので、のどに直接冷たくて乾燥した空気が入ってくる口呼吸では、せん毛の働きも弱まってしまいます。

2. のうの働きが悪くなる

3. しわやたるみの原因になる

4. むし歯や歯ぐきの病気にいやすくなる

5. 歯並びが悪くなる



鼻呼吸をするためには、口をしっかりとじることが大切です。

そこで試してほしいのが「あいうべ」体操です。

①「あ〜〜」と言いながら、口を大きくあけます。

②「い〜〜」と言いながら、口を横に広げます。

③「う〜〜」と言いながら、口をすぼめます。

④「べ〜〜」で舌をぐっと前に出します。



①〜④を10回繰り返してください。これだけで、口の周りや舌の筋肉がきたえられ、口をしっかりとじることができ、風邪やインフルエンザの予防、アレルギー性鼻炎の改善や、いびき防止にも効果があるそうです。1日3回、続けてみてくださいね。

口をとじたとき、舌はどの位置にありますか？

- ①口の中の上がわ
- ②上の前歯のうらがわ
- ③上の歯と下の歯のあいだ
- ④下の前歯のうらがわ



・・・①の人は、鼻呼吸がしっかりできていますが、それ以外の人は、知らず知らずのうちに口呼吸になってしまっている可能性があります。

「あいうべ」体操をして、鼻呼吸を心がけましょう。

インフルエンザかも!?



おうちの方へ

インフルエンザの時も、ふつうのかぜと同じように、のどの痛みや鼻水、せきなどの症状がみられるときもあります。感染力が強いため、まわりにインフルエンザの人がいるときには、体調の変化に注意し、もしかしたら・・・と思ったら、無理に登校させず、医師の診察を受けてください。

また、子どもさんに基礎疾患（ぜんそく等の慢性肺疾患、免疫不全状態、慢性心疾患、糖尿病など）がある場合は、学校や居住地域でインフルエンザが流行してきた際、本人や家族が発症していなくても感染のおそれがある場合は、出席停止などの配慮をいたします。事前に担任または養護教諭にご相談ください。

◎インフルエンザかなと思ったら

- 病院に行って、みてもらいましょう。
- せきエチケットを心がけ、じゅうぶんに休みましょう。
- インフルエンザとわかったら、症状が出てから5日間は、かつ熱が下がってから2日間経つまでは、学校を休んでください。



1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災で災害ボランティアが重要な役割を果たしたことから、この日が「防災とボランティアの日」と定められました。

ボランティアの語源は、ラテン語の volo（志願者）。同じ語源を持つ言葉に、英語の will（意思）があるように、自分の意思で行動する（参加する）という意味が含まれています。

高齢者の手助けをする、電車の中で席を譲る...大きな意味では、これらの行動も全部ボランティア。そして、ふだんの生活の小さな行動の積み重ねが、いざという時の大きなボランティアにつながっていくのです。

1月17日防災とボランティアの日