

ほけんだより

茨木市立畑田小学校

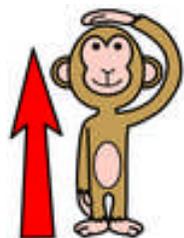
2016年1月8日

明けましておめでとうございます

2016年（平成28年）がスタートしました。今年は春のような暖かい陽ざしに包まれたお正月でしたね。おめでたい縁起のよい花として親しまれている梅の花芽がもう膨らんでいます。（玄関にある紅白の梅の木にもたくさんの花芽がついています）小寒から節分までを「寒の内」といい、一年の中で一番寒い季節です。12月は、茨木市内でもインフルエンザの流行がみられませんでした。これからインフルエンザやマイコプラズマなどの感染症が流行しやすくなりますので、しっかり予防して、3学期を元気に楽しく過ごしましょう。

1 月保健行事

12	火	身長・体重測定（6年）
13	水	身長・体重測定（5年）
14	木	身長・体重測定（4年）
15	金	身長・体重測定（3年）
18	月	身長・体重測定（2年）
19	火	身長・体重測定（1年）



- ① 体操服で測定しますので、忘れないようにお願いします。
- ② 【ヘアスタイルチェック】
髪の毛を結ぶ時は、横か下で結んでください。
- ③ 二測定結果は、「健康の記録」のカードでお知らせします。4月からの成長を親子で確かめ合ってください。（こころの成長も）今年度最後の測定になりますので、カードの返却は必要ありません。

わだい 話題の「あいうべ体操」のおはなし



はなこきゅう
鼻呼吸のすすめ



みなさんは鼻で呼吸（空気をすい、息をはく）をしていますか。ほ乳類の中で「口呼吸」をしているのは、人間だけだそうです。これは、人間がことばを使うことに関係しているようで、鼻ではなく口で呼吸をしている人が多いようです。空気中には、ホコリやウイルスなどがいっぱい含まれています。鼻で呼吸した場合は、鼻の中の細かい毛（せんもう）や粘膜でホコリやウイルスが入るのをある程度防ぐことができます。ところが、口で呼吸した場合は、空気が口を乾燥させ、だ液による殺菌・消毒の働きが低下します。ぜひ、鼻呼吸を習慣づけて、健康な生活を送りましょう。

＜あいうべ体操で口呼吸を鼻呼吸に矯正されている今井一彰医師のお話＞

口呼吸が鼻呼吸にかわっていくのに大事なのは、ペロ(舌)の位置

口を軽くつぶった状態で、ペロ(舌)の先が上あごにぴったり当たっているのがよい。歯の裏に当たる人、ペロ(舌)が宙ぶらりんの人は、口呼吸をしている。

ペロ(舌)の位置を正しい位置に変えられるのが「あいうべ体操」である。

ペロ(舌)は大きな筋肉であり、鍛えないと下がってくる。鼻呼吸をするために、ペロ(舌)を鍛えよう。

「あいうべ体操」は裏面に載せていますので、ご覧ください。

新しい年を迎えました。一人ひとりの子ども達にたくさんの【福】が訪れ、いい一年になりますように！！

今年もどうぞよろしく願いいたします。

＜保健室 養護教諭 木下 裕美＞



～今井一彰医師の本より～

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ あいうべ体操カード		口と鼻は病気の入口
	● 口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かします ● できるだけ大きさに、声は少力でOK！	
	● 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！	
	● 一日30セット(3分間)を目標にスタート！	
	● あごに痛みのある場合は、「い～う～」でもOK！	
お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください		

- ① 「あー」と口を大きくひらく。
- ② 「いー」と口を大きく横にひらく。
- ③ 「うー」と口を前に強くつき出す。
- ④ 「べー」とベロ（舌）をつき出して下に伸ばす。