

保健だより

# はつらつ



気仙沼市立唐桑小学校  
No. 2  
平成29年5月9日

5月の  
保健目標

健康な心と  
体を育てよ  
う。

ゴールデンウィークも終わり、運動会に向けての練習がはじまります。4・5・6年生では市内体育祭練習もすでに始まっており、この時期は運動による疲れと新学期の疲れがたまり、体調を崩しやすくなります。疲れた体では、十分な活動ができないばかりか、思いがけないけがをしてしまいます。日頃から生活リズムを整え、万全の体調で活動できるよう「早寝・早起き・朝ごはん」の実践等、ご家庭での健康管理をよろしくをお願いします。

## 「あいうべ体操」はじめました。 おうちでもやってみてください。



あ



い



う



べ

- ① 「あ～」と口を大きく開ける。(のどの奥が見えるくらい口を大きく開ける。)
- ② 「い～」と口を横に開ける。(首に筋が浮き出るくらいに。)
- ③ 「う～」と口をとがらせる。(思い切り唇を前に突き出すようにする。)
- ④ 「べ～」と舌を伸ばす。(舌の先を舌あごの先端まで伸ばすような気持ちで、舌を出す。)

声は出さなくてもいいです。これを、およそ5秒間で1セットやって、1日に30セットすれば効果が出てくるということです。朝昼晩と3回に分けて10回ずつやれば、簡単です。5秒を10回ですから、全部で1分間ほどです。

＜あいうべ体操の効果＞・・・舌の筋肉を鍛え、口呼吸を改善し、鼻呼吸するようになります。

- 鼻で呼吸することによって、空気中のごみや花粉、ウイルス、細菌などをある程度シャットアウトします。そして、入ってきた異物も、鼻の粘膜でしっかりとらえ、扁桃リンパ組織が、悪いものを肺に入らないようにします。
- 口呼吸の習慣があると、口の中が乾燥するので唾液による洗浄・殺菌・消毒作用が不十分となり、むし歯・歯肉炎・歯周炎の発症や悪化を引き起こし、口臭の原因にもなります。上顎前突など歯並びの変化や、顔つきへの影響（顎のたるみやしわ、左右の目の大きさの違いなど）もあります。
- 喉＝咽頭には免疫作用のあるリンパ組織が多く、舌扁桃、口蓋扁桃、咽頭扁桃などが輪のように並んで、細菌やウイルスが体内へ侵入するのを防いでくれています。口呼吸によって喉に扁桃炎など慢性の炎症が持続すると、体の免疫力が低下して、それが様々な全身の病気の発症の一因になります。
- 口呼吸では風邪をひきやすく、インフルエンザにもかかりやすくなります。また、関節リウマチ、気管支ぜんそく、アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬、花粉症、過敏性腸症候群、潰瘍性大腸炎、クローン病、化学物質過敏症、など免疫性疾患やアレルギーの病気への影響が大きいとも考えられます。

子どもたちの健康のため、5月から、朝の会の中ではじめましたので、ご理解の程、よろしくをお願いします。

# 5月の保健行事

- 5月10日(水) 歯科検診 全学年 11:00~  
 12日(金) 内科検診(結核検診・運動器検査) 全学年 13:00~  
 18日(木) 心臓病検診(1年生全員) 9:40~  
 25日(木) 尿検査提出日  
 26日(金) 尿検査予備日①



\*健康診断は休まず受けられますよう、ご家庭でもご協力をお願いします。  
 \*異常が見付かった場合は、健康な体で学校生活を送ることができますよう、早めの受診をお願いします。

## あなたの健康生活は合格かな？

おうちのひととやってみよう。

けんこう信号	青	黄	赤
1 朝のめざめ	<input type="checkbox"/> じぶんでおきる	<input type="checkbox"/> おこされてすぐおきる	<input type="checkbox"/> おこされてもなかなかおきない
2 朝おきる時刻	<input type="checkbox"/> 7時まで	<input type="checkbox"/> 7時30分まで	<input type="checkbox"/> 7時30分よりあと
3 朝の食事	<input type="checkbox"/> しっかり食べる	<input type="checkbox"/> すくない	<input type="checkbox"/> 食べないときがある
4 うんこ(大便)	<input type="checkbox"/> まいあさでる	<input type="checkbox"/> ひるかよるにでる	<input type="checkbox"/> まいにちはでない
5 おやつ	<input type="checkbox"/> ほとんど食べない おやつするときだけ	<input type="checkbox"/> 1日2回以上	<input type="checkbox"/> 食べたいときに食べたいだけ食べる
6 テレビ	<input type="checkbox"/> ほとんど見ない 1時間以内	<input type="checkbox"/> 2時間以内	<input type="checkbox"/> 見ただけ見る
7 家での遊び運動	<input type="checkbox"/> ほとんど外	<input type="checkbox"/> ときどき外	<input type="checkbox"/> ほとんど家の中
8 家での手伝い	<input type="checkbox"/> まいにちする	<input type="checkbox"/> ときどきする	<input type="checkbox"/> ほとんどしない
9 家での学習・本読み	<input type="checkbox"/> まいにちする	<input type="checkbox"/> ときどきする	<input type="checkbox"/> ほとんどしない
10 夜ねる時刻	<input type="checkbox"/> 9時まで	<input type="checkbox"/> 10時まで	<input type="checkbox"/> 10時よりあと

## 衣服の調節と汗ふきタオルをお願いします

運動後に汗を流しているお子さんが多くみられます。汗ふきタオルやタオルハンカチを持って来るとよいでしょう。また、服装は、暑いときには脱ぎ、涼しくなったら羽織れるような服装がよいでしょう。あまり厚着をしすぎるのも、かいた汗が冷えて風邪をひく原因になりますので、調節できるような服装をお願いします。