

とほけんだより 11月

令和4年11月7日
小平市立上水中学校保健室

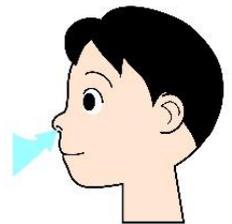
朝晩の冷え込みが厳しい季節になりました。寒いときは三つの首を温めるとよいと言われますが、三つの首がどの部位か知っていますか。答えは「首」「手首」「足首」です。この三つの部位の皮膚の近くには太い血管が通っています。そこを温めることで、血行がよくなり全身を効率よく温めることができます。今年の冬は例年より寒さが厳しくなるそうです。足首がしっかり隠れる長めの靴下を履く、手袋やマフラーを付けて登校するなどして、体を冷やさないようにしましょう。

口呼吸をしていませんか？

口呼吸とは口から息を吸って吐いていることを言います。みなさんは鼻で呼吸をしていますか？授業中の集中しているときや、お家でテレビを見ているときなど、気付いたら口がぼかんと開いている人はいませんか？少しでも口が開いているかも…と思い当たる人は口呼吸をしている可能性があります。

○ 鼻で呼吸をすると・・・

★鼻毛や鼻粘膜の働きで、空気中に含まれるごみやウイルスを除去するフィルターの役割をしてくれます。また、体内に入る空気の温度と湿度を体温に近くなるように調節してくれるので、肺や喉への負担が少ないです。



× 口で呼吸をすると・・・

☆外気が喉や肺へ直接送られるので、細菌やウイルスなど乾燥を好む病原体に感染しやすくなります。
☆口腔内が乾燥した状態が続く、唾液の分泌が減り、むし歯や歯周病、口臭の原因になります。

あいうべ体操で口呼吸を改善！

舌や口の周りの筋肉が鍛えられることで、口呼吸の改善が見込まれます。その改善方法の一つが「あいうべ体操＝口輪筋・舌筋を鍛える体操」です。

【実施方法】

ゆっくりと大きく口を動かし、1文字1秒程度の動きで1日30回行いましょう。(10回×3セット)声は出しても出さなくてもどちらでもよいです。

- ① あ：口を丸く大きく開く
- ② い：口角を真横に広げる
- ③ う：唇を突き出す
- ④ べ：舌を下方向へしっかりのぼす

口輪筋は口の周りを囲む筋肉のことだよ。意識して動かそう！

毎日継続すると、3週間程度で自然と口が閉じるようになるよ！

