

# ほけんだより 12月

令和4年12月1日 小平市立小平第十三小学校 保健室

## 保護者の方へ

### 1・6年 学校歯科医による「歯科指導」がありました

学校歯科医の西村先生(ひろ歯科医院)を講師に、1年生と6年生が歯や口の健康について学習しました。その中から「あいうべ体操」をご紹介します。呼吸とは本来、鼻から息を吸って鼻から吐く鼻呼吸が正常な状態ですが、口から吸って口から吐く口呼吸をしている人が増え、問題視されています。

リラックスして口を閉じているとき、舌の本来の位置は、上あごにピッタリとついている状態です。舌先が前歯の裏に当たっているなら、舌の筋力が落ちて、位置が下がっています。「あいうべ体操」で、舌や口の筋肉を鍛えると、舌が口の中で正しい位置に戻り、自然と鼻呼吸になり、口呼吸やお口ポカンも改善していきます。

## 12月の保健目標 冬をけんこうにすごそう

寒さとともに空気がかわき、かぜ・インフルエンザ・胃腸炎を起こすウイルスなどが増える季節になりました。今年の冬は新型コロナとインフルエンザの両方がはやるのではないかと、専門家の人たちが予想しています。まずは「自分がかからない」ように予防し、そして「人にうつさない」ように気をつけて生活していきましょう。

★インフルエンザに罹った場合は出席停止です。出席停止期間や登校届(医師の証明不要)については、裏面をご確認ください。

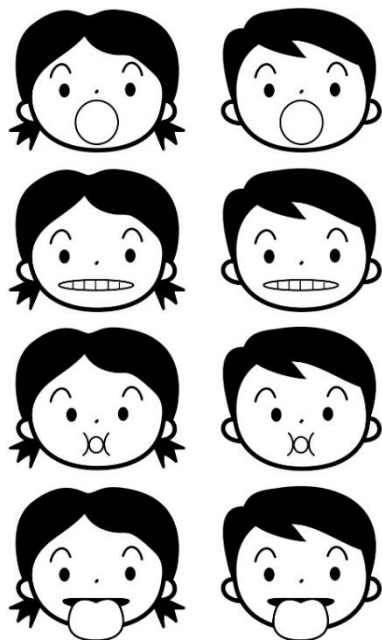
### ウイルスはこんな子たちをねらっている!



### さむ~い冬を乗り切るあったかアイテム



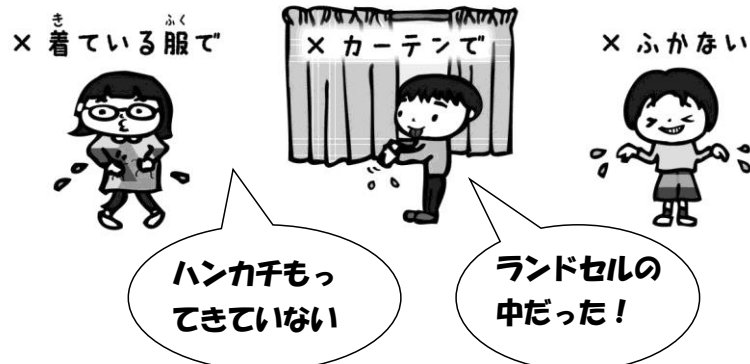
### あいうべ体操のやり方



- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口を強く前につき出す
- ④「べー」と舌をつき出して下にのぼす

4つの動作をくりかえします。声は出さなくてもかまいません。1日30セットを目安に毎日続けます。体操なので、口を大きく動かした方がいいですが、あごが痛い方は無理せず、「いー」「うー」だけでも大丈夫です。外ではマスクをしていて、口周りを動かしづらい毎日です。ぜひご家族で、あいうべ体操にチャレンジしてみてください。

### 手あらいのあとのぬれた手は?



これじゃこまりますよね、いつもつかえるように、ポケットの中に入れておこう♪  
ぬれたままだと手があれやしくないです。

### 口呼吸ではなく、鼻で呼吸を!

【口呼吸】  
かわいた冷たい空気やウイルスなどが、そのまま口から体の中に入りこまれます。



【鼻呼吸】  
鼻の中であたたかくしめった空気になり、ほこりやウイルスなども取りのぞかれます。



口呼吸は、唾液の分泌が悪くなり、歯や歯ぐきにも大きな影響があります。