



11月の保健目標 正しい姿勢を心がけよう



生活を振り返って、チェックしてみましょう！

	座っているとき、机に肘をついている
	歩いているとき、猫背になっている
	すぐに、横になりたくなる
	朝会などで、じっと立っているのがつらくなる
	字を書くとき、目を近づけて書いている
	片方の足に体重をかけて立ってしまう
	つい、同じ方の腕で荷物を持ってしまう



※「はい」が多い人は、「姿勢に問題あり」かもしれません。生活の中で背骨を伸ばすことを意識しましょう。

ま ち が い さ が し ⑦



あなたの姿勢は
だいじょうぶ？



あなたの姿勢は
だいじょうぶ？



インフルエンザの流行する季節が始まる前に

毎年、冬になると、インフルエンザが流行します。
インフルエンザの予防接種を受けるつもりの人は、接種後、免疫
がつくまでに時間がかかるので、早めに受けておきましょう！

インフルエンザの予防接種を
する人は、予約しましたか？



呼吸にまつわる 深 ~ い 話



人間に限らず、動物は呼吸を始めることで生を迎え（人だと産声を上げる）、呼吸を止めることでこの世を後にします。寝ている時も食事をしている時も24時間絶え間なく呼吸をし続ける必要があります。口呼吸とは、口を通じて外呼吸をすることです。口呼吸をチェックしてみよう！

子どもの口呼吸チェック		いつも、口を開けている
		いびきをかく
		鼻炎がある
		あごに梅干し（しわが寄る）ができる
		口臭がある
		いつもだるさ、倦怠感を訴える
		富士山型の上くちびる



風邪、インフルエンザの予防は、鼻呼吸から~！！！！

「口」呼吸を「鼻」呼吸に！ ~あいうべ体操~

参考：今井一彰先生資料
岡崎好秀先生資料

口を大きく「あ~い~う~べ~」と動かします！

のどの奥がみえる ぐらい大きく口を 開ける	前歯が見えるよう に口を横に開く	タコの口のように、 くちびるを前に突 き出す	舌先をアゴの先端 に伸ばす感じで舌 を出す

汚れた室内空気よりも鼻腔の温度が大切！鼻腔温度が低い生徒は「風邪」にかかりやすい！

口呼吸は、異物と一緒に乾いた冷たい空気が入ります。口腔内の温度を下げて顔面の温度も下げます。口やのどが乾燥し、免疫力が低下します。「あいうべ体操」で表情筋や舌筋を動かすと、顔の血流が増えます。鼻呼吸は、鼻毛や扁桃リンパ組織などでブロックし、鼻の温度をあげます。これが、風邪予防に一役買っています！【インフルエンザ予防にも】



口呼吸を直したい人は、これも、やってみましょう！！



「うつぶせ寝や横向きに寝ると、口が開きやすい」。12mm 幅のテープを 5cm の長さに切り、くちびるを閉じ、真ん中に縦に貼って寝る。「あくまで対症療法です」