

# 保健だより 11月

平成 28 年 10 月 31 日

南陵中学校 保健室

No.8

## 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

インフルエンザの予防接種を  
する人は、予約しましたか？

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！



# 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」