

11月のほけんだより

門真市立砂子小学校
保健室 第11号
2022. 11.25(金)

こはるびより きく はる のことのように感じますが、ふゆ のはじめのちょうど11月頃のおだやかなお天気を意味します。最近(さいきん)は気温(きおん)もぐっと下がり、朝晩(あさばん)は寒さ(さむさ)がきびしくなってきましたね。水もつめたくて、てあらひ(手洗い)をするのがおっくうになってきますが、ふゆ(冬)は感染症(かんせんしょう)の流行(りゅうこう)しやすい季節(きせつ)でもあります。

2020年(ねん)、2021年(ねん)のコロナ禍(ころな)は、その前(まえ)と比べるとインフルエンザ(いんふるえんざ)にかかった人(ひと)が少(すく)なかったそうです。しかし今年(ことし)は大阪(おおさか)でもすでにインフルエンザ(いんふるえんざ)で学級閉鎖(がくきゅうへいさ)になった学校(がっこう)もあります。てあらひ(手洗い)・うがい(うがい)・マスク(マスク)・換気(かんき)に気(き)をつけて、げんき(元気)に過ご(すご)しましょう。

参考(さんこう): 国立感染症研究所(こくりつかんせんしょうけんきゅうじよ)

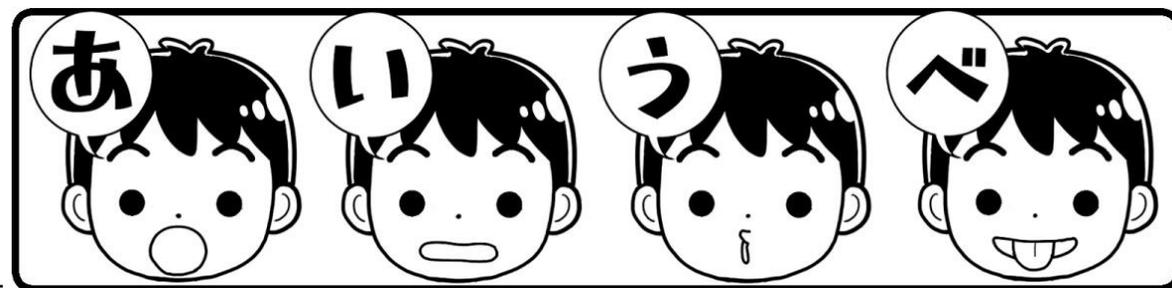


びょうき(病気)を治(な)す力(ちから)を高(たか)めよう!

人間(にんげん)には、もともと自分(じぶん)で病(びょう)気(き)を治(な)す力(ちから)(自然治癒力(しぜんちりよく))があります。薬(くすり)は、その力(ちから)を助(たす)ける働(はたら)きをします。病(びょう)気(き)を早(はや)く治(な)すためには、普(ふ)段(だん)からすいみん(栄養)や栄(えい)養(よう)を十分(じゅうぶん)にとる生活(せいかつ)をして、自然治癒力(しぜんちりよく)を高(たか)めておくこと、病(びょう)気(き)になりにくい身(からだ)体(たい)をつくること(たいせつ)が大切(たいせつ)です。その方(ほう)法(ほう)の1(いち)つを紹(しょう)介(かい)します。↓

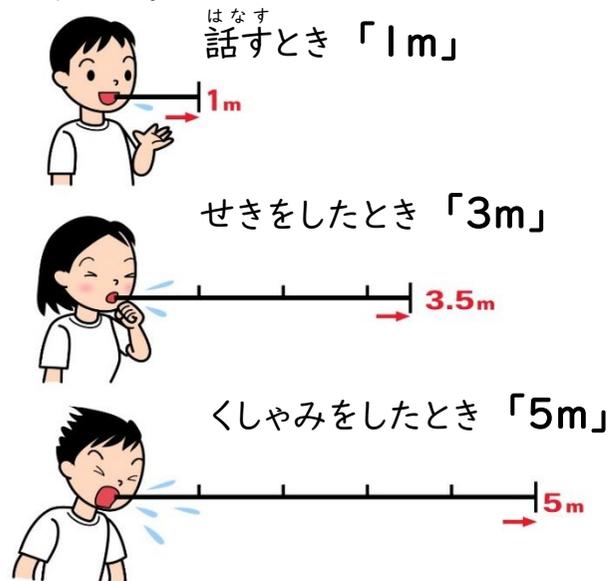
【あいうべ体(たい)そ(そう)で鼻(はな)呼(こ)吸(きゅう)へ!】

「あいうべ体(たい)そ(そう)」とは、福(ふ)岡(おか)県(けん)のみら(み)い(い)クリ(り)ニ(に)ック(く)の内科(ない)医(い) 今(いま)井(い)一(いち)彰(しょう)先生(せんせい)が提(てい)唱(しょう)され、くちこきゅう(口呼吸)をはなこきゅう(鼻呼吸)へ改(かい)善(ぜん)する簡(かん)単(たん)な体(たい)そ(そう)です。



ウイルスの飛(と)ぶキョリ

せきやくしゃみ(せきやくしゃみ)が目(め)には見(み)えないウ(う)イ(い)ル(る)ス(す)を遠(と)くまで飛(と)ば(ば)し(し)ま(ま)す。そ(そ)う(う)し(し)て(て)感(かん)染(せん)する感(かん)染(せん)症(しょう)はた(た)く(く)さ(さ)ん(ん)あ(あ)り(り)ま(ま)す。



3つの正(ただ)しいせきエチケツト!

- ① マスクを正(ただ)しくつ(つ)け(け)る
- ② ティッシュやハンカチなどで鼻(はな)をお(お)お(お)う
- ③ 上(うわ)着(ぎ)の内(うち)側(がわ)やそ(そ)で(で)お(お)お(お)う

※せきやくしゃみ(せきやくしゃみ)を手(て)で(で)お(お)さ(さ)え(え)る(る)と、その手(て)で(で)触(さわ)ったド(ど)ア(あ)ノ(の)ブ(ぶ)など(など)にもウ(う)イ(い)ル(る)ス(す)が(が)つ(つ)き(き)ま(ま)す。

そして、その場(ば)所(しょ)を(を)さわ(さわ)った他(ほか)の(の)人(ひと)にも病(びょう)気(き)を(を)うつ(うつ)す可(かの)う(う)せ(せい)性(せい)が(が)あ(あ)り(り)ま(ま)す。せきエチケツト(せきエチケツト)で、自分(じぶん)も周(まわ)り(り)の(の)人(ひと)も守(まも)り(り)ま(ま)し(し)よ(う)!



【方(ほう)法(ほう)】①~④(①~④)を1(いち)セツト(せつと)として、1(いち)日(にち)30(さんじゅう)セツト(せつと)を毎(まい)日(にち)続(つづ)け(け)ま(ま)す。

- ① 「あー」と大(おお)き(き)く口(くち)を(を)ひ(ひ)ら(ら)く
- ② 「いー」と口(くち)を(を)大(おお)き(き)く横(よこ)に(に)ひ(ひ)ろ(ろ)げ(げ)る
- ③ 「うー」と口(くち)を(を)強(つよ)く前(まえ)に(に)つ(つ)き(き)だ(だ)す
- ④ 「べー」と舌(した)を(を)つ(つ)き(き)だ(だ)して(して)下(した)に(に)の(の)ば(ば)す

・口(くち)呼(こ)吸(きゅう)とは → 口(くち)を(を)ひ(ひ)ら(ら)い(い)て呼(こ)吸(きゅう)し(して)る(る)状(じょう)態(たい)です。かわ(かわ)い(い)た(た)冷(つめ)たい(たい)空(く)気(き)が(が)そ(そ)の(の)ま(ま)ま(ま)身(からだ)体(たい)に入(はい)って(て)し(し)ま(ま)い(い)、病(びょう)気(き)に(に)な(な)り(り)や(や)す(す)く(く)な(な)り(り)ま(ま)す。他(ほか)に(に)、歯(は)並(なら)び(び)や(や)む(む)し(し)歯(は)にも(にも)悪(わる)い(い)影(えい)響(きやう)が(が)あ(あ)り(り)ま(ま)す。

・鼻(はな)呼(こ)吸(きゅう)とは → 口(くち)を(を)閉(と)じ(じ)て(て)鼻(はな)で(で)呼(こ)吸(きゅう)し(して)る(る)状(じょう)態(たい)です。空(く)気(き)は(は)鼻(はな)を(を)通(とお)って(て)入(はい)る(る)の(の)で、病(びょう)気(き)の(の)元(もと)と(と)なる(なる)ウ(う)イ(い)ル(る)ス(す)が(が)身(からだ)体(たい)に入(はい)って(て)い(い)か(か)ず(ず)、病(びょう)気(き)に(に)も(も)な(な)り(り)に(に)く(く)な(な)り(り)ま(ま)す。

みなさん(みなさん)も自(じ)分(ぶん)が(が)今(いま)、口(くち)呼(こ)吸(きゅう)を(を)し(して)て(て)い(い)る(る)の(の)か(か)、鼻(はな)呼(こ)吸(きゅう)を(を)し(して)て(て)い(い)る(る)の(の)か(か)一(いち)度(ど)考(かん)え(え)て(て)み(み)ま(ま)し(し)よ(う)。そ(そ)して、あ(あ)い(い)う(う)べ(べ)体(たい)操(そう)で(で)鼻(はな)呼(こ)吸(きゅう)を(を)意(い)識(し)して(して)病(びょう)気(き)に(に)な(な)り(り)に(に)く(く)い(い)身(からだ)体(たい)に(に)し(し)て(て)い(い)ま(ま)し(し)よ(う)!

カゼにも 感染症にも 負けない!

元気な体づくりのポイントは何?

あそびかた 問題に答えて **ポイント** を導き出そう

1 ○に入る文字は何かな?

元気のための3つの**ポイント**

ポイント1 ○○○う

ポイント2 うん○う

ポイント3 ○○う○う

2 つかった文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

3 残った文字を読むと、

4 つめの**ポイント** が出てくるよ

ポイント1

えいよう **栄養**

「これだけ食べればいい」という食べ物は
ありません。好き嫌いを
せず、バランスよく
食べることが大切です。



ポイント2

うんどう **運動**

適度な運動で、ウイルス
と戦う力をアップさせま
しょう。じんわりと汗をか
く程度でOK!



ポイント3

きゅうよう **休養**

疲れがたまっていると、
体を守る力がダウン…生活
リズムを整えて、しっか
りと体を休めましょう。



4 つめの**ポイント** は…

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和ら
げてくれたり、病気の予
防になったり…「笑う」
だけでいいことがいっば
いあります。たくさん笑
って、元気に冬を乗りき
りましょう!

