

ほけんだより 12月

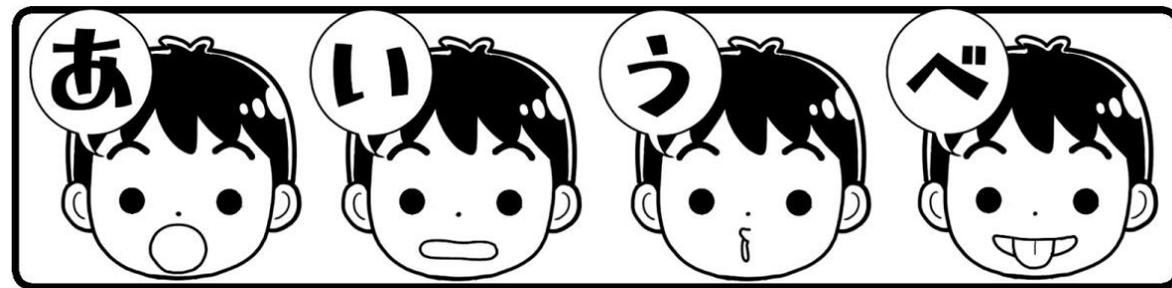
門真市立砂子小学校
保健室 第11号
2021. 12.16(木)

びょうき なおすちから たかめ 病気を治す力を高めよう!

人間には、もともと自分で病気を治す力（自然治癒力）があります。薬は、その力を助ける働きをします。病気を早く治すためには、普段からすいみんや栄養を十分にとる生活をして、自然治癒力を高めておくこと、病気になりにくい身体をつくるのが大切です。その方法の1つを紹介します。↓

【あいうべ体そいで鼻呼吸へ!】

「あいうべ体そい」とは、福岡県のみらいクリニックの内科医 今井一彰先生が提唱された口呼吸を鼻呼吸へ改善する簡単な体そいです。



【方法】①~④を1セットとして、1日30セットを毎日続けます。

- ①「あー」とおおきく口をひらく
 - ②「いー」と口を大きく横にひろげる
 - ③「うー」と口を強く前につき出す
 - ④「べー」と舌をつきだして下にのばす
- ・口呼吸とは → 口をひらいて呼吸している状態です。かわいた冷たい空気がそのまま身体に入ってしまう、病気になりやすくなります。他に、歯並びやむし歯にも悪い影響があります。
- ・鼻呼吸とは → 口を閉じて鼻で呼吸している状態です。空気は鼻を通して入るので、病気の元となるウイルスが身体に入っていらず、病気にもなりにくくなります。
- みなさんも自分が今、口呼吸をしているのか、鼻呼吸をしているのか一度考えてみましょう。そして、あいうべ体操をして病気になりにくい身体にしていきましょう!

引用：日本病巣疾患研究所 HP、福岡県みらいクリニック HP

寒さがきびしくなってきました。風が強くて、毎日とても寒いですが、水も冷たくて、手洗いをさぼりそうになりますが、冬は感染症の流行しやすい季節でもあります。

手洗い・うがい・マスクに気をつけて、元気に過ごしましょう。



新型コロナウイルスはどれくらい生きる?

新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入る。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手につく。ついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間		
空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い
流水で15秒すすぐ
2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに!

引用：日本学校保健研修社「健」

3つの首をあたたく

おすすめの寒さ対策

①首・手首・足首の、3つの“首”をあたためる。

→冷たい空気が入らないようにすると、あたたかさをたもつことができます。

②重ね着をする。

→あつい服を1枚着るより、はだ着やうすめの服を重ねて着る方が、

あたたかくなります。また、汗をかくと身体が冷えるので、あたたかい部屋では上着は着ずに、外にでるときに着ましょう。

