

すこやか9月

町田第四小学校
ほけんだより
2018年9月発行

あさ せい かつしゅう かん 朝の生活習慣づくりを工夫しよう!

「朝起きる時間がギリギリで、朝ごはんを食べる時間がなかった」「食欲がないから食べてこなかった」という声をときどき耳にします。また、お腹が痛いと言って保健室に来る人の中には「うんちは毎日出ない」「前回いつ出したか覚えていない」といった人が多いことも気になります。

朝の生活は、一日の体内時計を動かすためにとても大切です。自分の生活をふり返って、元気に過ごせるように工夫してみましょう。

夏休みが終わり、学校が始まりました。
まだ休みの生活リズムから抜け出せずに、ぼーっとしたり、体調を崩している人はいませんか？

2学期を元気に過ごせるように、まずは生活リズムを取り戻し、規則正しい生活を心がけましょう。



がっこう せいかつ 学校の始まります! 生活リズムを整えましょう

夏休みに生活が不規則になりがちだった人は、「生活リズム」が崩れているかもしれません。元気に活動するためにも、どこに注意をすればいいのか、自分の今朝の様子を思い出して、できているか確認してみましょう。

朝スッキリ起きるための工夫

- ①お風呂にゆっくり入る
- ②夜寝る時刻を早くする
- ③朝起きたら太陽の光を浴びる



朝食を食べるための工夫

- ①夜遅くに食べ過ぎない
- ②食べられそうなものから口に入れる



うんちをするための工夫

- ①コップ1杯の水を飲む
- ②トイレに行く時刻を決める
- ③がまんしない



すっきり目が覚めた



十分な睡眠は
とても大切です

顔を洗った



水で顔を洗うと、
目覚めスイッチが入ります

朝ごはんを しっかり食べた



朝ごはんは午前中の
大事なエネルギー源です

食後に歯をみがいた



大切な歯を
自分で守りましょう

うんちをした

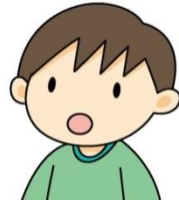
食後は胃腸の働きが
活発になります



口呼吸より鼻呼吸！ ～あいうべ体操で息育～

人間は元来、鼻呼吸をする動物です。平成26年日本小児歯科学会の研究グループで行われた、全国の3歳から12歳までを対象とした調査では、口呼吸が疑われる割合は31%でした。

口呼吸は、安静時開口に伴い癖になってしまい場合と、耳鼻科領域の病気が原因となっている場合があります。



◎こんな症状はありませんか？

鼻で息をするより口でするほうが楽。
口唇を閉じずにものを噛むことがある。
かぜをひきやすい。のどが痛くなりやすい。



口呼吸していることが多いようです。
口唇を閉じて鼻で息をするようにしましょう。

あまり噛まずにすぐ飲み込む。
食事のときには飲み物を用意している。
かたい食べ物は好きではない。



よく噛まずに食べていることが多い
ようです。一口30回噛むことを心が
けましょう。

あまり大きい声で話をしない。
口を大きく開けると顎が痛い。



あいうべ体操で顔・舌の筋肉を鍛えま
しょう。
顎の関節を口腔外科で診てもらいま
しょう。

あいうべ体操をすると、口の周りの筋肉や舌の筋肉の動きがよくなり、鼻で息をしやすくなります。また、よく噛むと、顎の骨が発達し、歯並びがよくなります。口の周りの筋肉が鍛えられるので、口がしっかり開くようになり、言葉の発音がよくなります。表情豊かな小顔をつくる表情筋も自然に鍛えられます。

噛むときは、顎の筋肉のほかに首や背中、胸の筋肉も一緒に働きます。からだのバランスが安定し、筋力や瞬発力がつくなど、運動能力がアップするといわれています。



- (1) 「あー」と口を大きく開く（ふだんよりも大きめに）
- (2) 「いー」と口を大きく横に広げる（首に筋が張るくらいまで）
- (3) 「うー」と口を強く前に突き出す（しっかりと前に突き出します）
- (4) 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす（あごの先をなめる感じ）

口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かします。

- ◆ (1)～(4)を1セットとし、1日30セット(3分)を目標に毎日続ける
- ◆ できるだけおおげさに、声は少しくらいOK!
- ◆ 1回4秒前後のゆっくりとした動作を繰り返す!
- ◆ あごに痛みがある場合は「い～う～」でもOK!

あいうべ体操のこつは、ゆっくりと大きな口を開けることです。声は出しても出さなくてもいいので、1日30回やってみましょう。

お風呂の中や、トイレの中、寝る前など、時間を見つけて、習慣にしましょう。大切なことは、毎日続けることです。

鼻は、空気中のばい菌やウイルスを取り除くフィルターの役割をしています。口呼吸では、それらが取り除かれずに体内に入ってしまうため、病気にかかりやすくなります。口呼吸はちょっとした工夫で鼻呼吸にすることができます。その方法は「自分の舌の先を上あごの天井(口蓋)にくっつけること」です。正しい位置に舌がついていれば、口から息を吸い込むことができなくなるため、自然と鼻呼吸になっていきます。『あいうべ体操』を行うことによって、鼻呼吸で免疫力を高め、かぜやインフルエンザなどの病気を予防することができます。ぜひ、ご家庭でも実践してみてください。