

ほけんだより 2月

西尾東高校
H28. 2

1日たったの3分で!?

あとびーなどのアレルギーの病気を改善

いんふるえんざや風邪の予防

憂うつな気分になりにくい、健康な心に

べんぴなどのお腹の病気に効果あり

その秘策は・・・

あ・い・う・べ 体操

※ あいうべ体操とは、
口呼吸を鼻呼吸に変える口の体操です！

冬の寒い時期に息を吐くと、白くなりますよね。では、「鼻からの息」「口からの息」どちらが白くなるでしょうか？「口からの息」ですよね。口から吐く息のほうが、温度、湿度ともに鼻からの息よりも高い事が分かっています。

つまり、口呼吸では体の熱、水分が奪われやすく、エネルギーを無駄に消費してしまうのです。

口呼吸は、通常の鼻呼吸に比べて体に負荷がかかるだけでなく、インフルエンザウイルスや風邪の菌の侵入経路である口が常に開いている状態になるため、感染症にもかかりやすくなってしまいます。

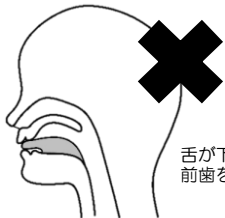
そんな口呼吸から **鼻呼吸** に変えるのに、重要になってくることは

「舌」

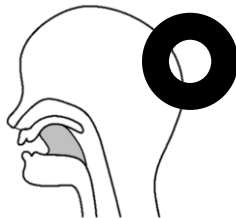
あなたはどっち?? 舌のポジションチェック!

ペロの先が **歯の裏** に付いている

ペロの先が **上あご** に付いている



舌が下がっており、
前歯を押ししている



正しい舌の位置は、
「ペロの先が上あごに付
いている」

普段、意識しない舌の位置ですが、実はとても大切。舌が正しい位置にある事で、思わぬ効果が得られます。インフルエンザや感染症にかかりにくくなるだけでなく、前向きな気持ちになれたり、現在、便秘などのお腹の症状で悩んでいる人は改善するかもしれません!

今月のほけんだよりのテーマは「舌」についてですが、健康に生活するため、大切な役割を担っている体の部位はたくさんあります。学びを活かして、少し意識してみるだけで、大きな変化が現れるかも知れません。

木が、種から実をつけるまで長い年月が必要なように、健康についても同じ事がいえます。実がなるまでに時間がかかるかも知れませんが、辛抱強く継続することが大切かも知れないですね。

舌の筋力が弱い

舌の位置が低くなる理由は

ため

舌の筋肉は、手足と同じ横紋筋であるため、使わなければ衰えてしまいます。舌の筋力が低下すると、口周辺の筋肉も衰えるため、口が開いたままの「ほかん口」になってしまったり、舌の位置が下がることで前歯を押し出すため、歯並びにも影響を及ぼしてしまいます。

舌の筋トレ

あ・い・う・べ 体操

口呼吸を鼻呼吸に改善! 免疫力も高まり、心身ともに健康に!

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ あいうべ体操カード

- あ 口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします
●できるだけ大きめに、声は少しでOK!
- い ●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
- う ●一日30セット(3分間)を目標にスタート!
- べ ●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

お風呂で、トイレで、運動道中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください

“あいうべ体操” みらいクリニック <http://mirai-iryuu.com/>

顔周辺の筋肉を動かす



表情が豊かになる
噛む力がパワーアップ!
唾液量が増える



素敵な笑顔になる
唾液のおかげで免疫力UP
消化を助けて快便に!

他にもたくさん
良いことづくし♪

保健室よりみなさんへ



最近、「ほけんだよりを読みました」という声をかけてもらえる事が増えました。いつも読んでいただきありがとうございます。中には、「え?あれ、保健室の先生が作ったの?!」なんて驚いている生徒もいましたが、東高の保健室で作っています。保健室にくる人は、学校のほんの一部の人たち。保健室には来ない人たちも含めて、東高のみなさんの健康をサポートするために、その時期にあった内容を選んで書かせてもらっています。

1、2年生の皆さんは新学年を、3年生の皆さんは卒業を自分の健康を自分で管理できる素敵な大人になって迎えてください。