

‘元氣るんるん’は湯田小学校のほけんだよりです。

2023年(令和5年)9月19日
福山市立湯田小学校

元氣るんるん



2学期が始まりました。

まだまだ、日中の暑さは厳しいですが、夜、耳をすませば虫の音が聞こえてきて、秋らしくなってきました。

みなさんは、春の七草があるように、秋の七草があるのを知っていますか？

秋、すすき、葛、なでしこ、おみなえし、ききょう、ふじばかま。この秋の七草は、万葉集の山上憶良の歌から選定され、今に至っているとのことです。この七草をおぼえるには、‘おすきな

ふくは’ おみなえし・すすき・ききょう・なでしこ

ふじばかま・くず・はぎ という方法もあります。

春の七草は、七草がゆにして食べるなど「食」を楽しむものですが、秋の七草は、花を「見る」ということを楽しむものとなっています。どちらにしても、自然と共に生き、草花を愛でできた日本人の心豊かなさを感じます。

これから、季節は彩られ、爽やかな秋を迎えます。体も心も実り多き、充実した2学期にしたいですね。



*今年の中秋の名月は9月29日(金)です。

9月の健康目標 < けがを予防しよう! >

保健室物語



…ある日の保健室。

Aくんが早退をするので、カバンを持って来てくれたBくんがつまずいて、床で腕をついてしまい、

「いててて」「Bくん大丈夫？」

と聞くと、「大丈夫です。少し骨が折れただけです。」

なんですってえええ！！！！

「骨は少しでも折れてはいけません。」

要注意!

現在、広島県に「インフルエンザ注意報」が発令されています。新型コロナウイルスも新たな変異株「EG.5」(通称エリス)に変わりつつあり、感染者が増加しています。福山市内の小中学校でも新型コロナウイルス、インフルエンザの感染者が増え、湯田小学校でも新型コロナウイルスの感染者が増えてきています。マスク着用・手洗い・換気等、予防に努めましょう。

…また、ある日の保健室。

Cちゃんが指をやけどしたので、冷やピタをはってあげました。そうしたら、「今日は体育できません。」

と言うので、「足は大丈夫なので、体育できます」

と言ったら、「指が凍っちゃてるのでムリです。」

なんですってえええ！！！！

「冷やピタでは指は凍りません！」

マスク着用で「口呼吸」になっている人はいませんか？

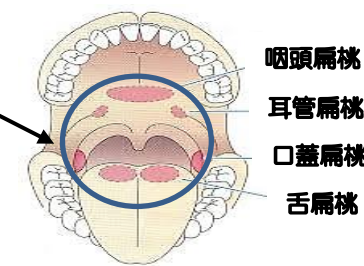
～「口呼吸」は、あらゆる健康上のリスクを高めます～

先日の学校保健委員会で、学校歯科医の竹丸先生が、マスク着用で「口呼吸」が増えていて心配だとおっしゃられていました。マスクを着けていると表情豊かに話す機会が減り、顔の筋肉をあまり使わなくなることで、噛む力も弱くなり、あごの発達にも影響が出る可能性があるとのことです。

◆「口呼吸」になったらどうなるの？

私たちの本来の呼吸は「鼻呼吸」です。「鼻呼吸」では、吸い込んだ空気は鼻毛や粘膜の繊毛、粘液によってウイルスや細菌、塵などが取り除かれ、加温・加湿されて肺に送られます。一方、「口呼吸」では、鼻のフィルター機能や加温・加湿機能が働かないため、ウイルスや細菌などを含んだ乾いた冷たい空気がそのまま肺に送られます。

ワルダイエルのリンパ輪



また、のどには「ワルダイエルのリンパ輪」と呼ばれるリンパ組織が存在していますが、そこは鼻や口を通った空気が1番始めに当たる部分で、ウイルスや細菌などの外敵と戦う免疫システムの最前線です。「口呼吸」はこのリンパ組織への感染リスクを上げてしまい、全身に様々なトラブルを引き起こすと考えられています。

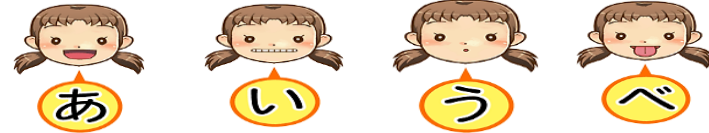
*「口呼吸」が発症に関係していると考えられる病気・症状

- ・アレルギーの病気…アトピー性皮膚炎、花粉症など
- ・呼吸器の病気…かぜ、インフルエンザ、新型コロナなどの感染症など
- ・お腹の病気…便秘、下痢、過敏性腸症候群など
- ・口の中の病気…ドライマウス、口内炎、歯周病、むし歯、歯列不正など
- ・心の病気…うつ病、不眠症、全身倦怠感など



◆「口呼吸」を「鼻呼吸」に戻すためにはどうするの？

*あいうべ体操：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!
- 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
- 1日30セット(3分間)を目標にスタート!

口を大きく開く 口角を横に広げる 口をとがらせる 舌を下に突き出す

*舌回し：口を閉じ、唇と歯ぐきの間に舌を入れ、舌を歯ぐきにそわせながら、ゆっくりと回します。

- 右回し、左回しをそれぞれ10回でワンセット。1日1セットから始めて、2セット、3セットと増やしていきましょう。

*マウステープング：就寝時に口にテープを貼り、「口呼吸」を「鼻呼吸」

へと自然に変える方法です。

