

てつなぎ

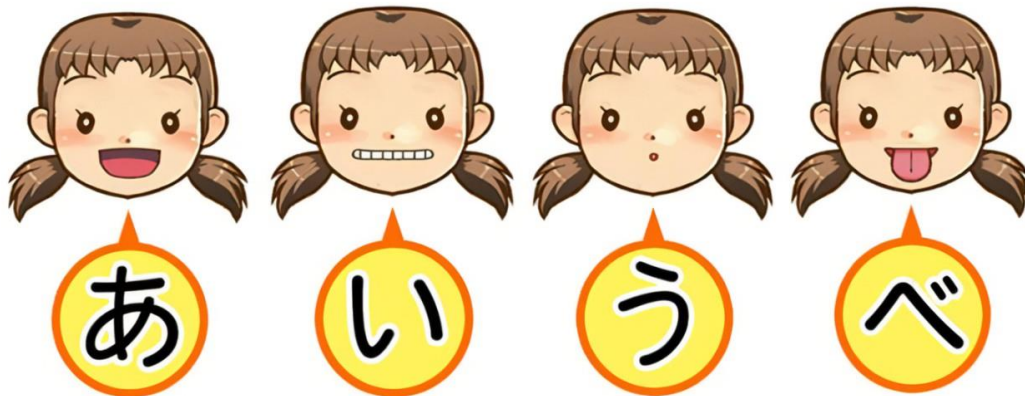
保健だより

もう今年もあとわずか、新しい年を迎える準備が始まりました。インフルエンザの流行や寒暖差が大きいこの冬は、体調管理が難しいですね。また年末年始はお楽しみがたくさんですので、生活リズムが崩れやすくなります。体調に気を付けて過ごしましょう。

今月は口呼吸と鼻呼吸についてお伝えします。

あいうべ体操で口呼吸を防ぐ

お子さんが普段、口をぽかんと開けていることはありませんか？そんな場合は、口呼吸が疑われます。口呼吸は、さまざまな病気を引き起こす可能性があるといわれています。



あいうべ体操で、口呼吸を防ぎましょう。あいうべ体操は、口の周りや舌の筋肉を鍛えることで口を閉じやすくして、口呼吸を防ぎます。

あ 「あー」といいながら、のどの奥が見えるように大きく口を開きます

口の周りや舌につなげる筋肉を鍛えます。

い 「いー」といいながら、歯が見えるように口を横に広げます。

口の周りや顔、首の筋肉を鍛えます。

う 「うー」といいながら、唇を前に突き出します。

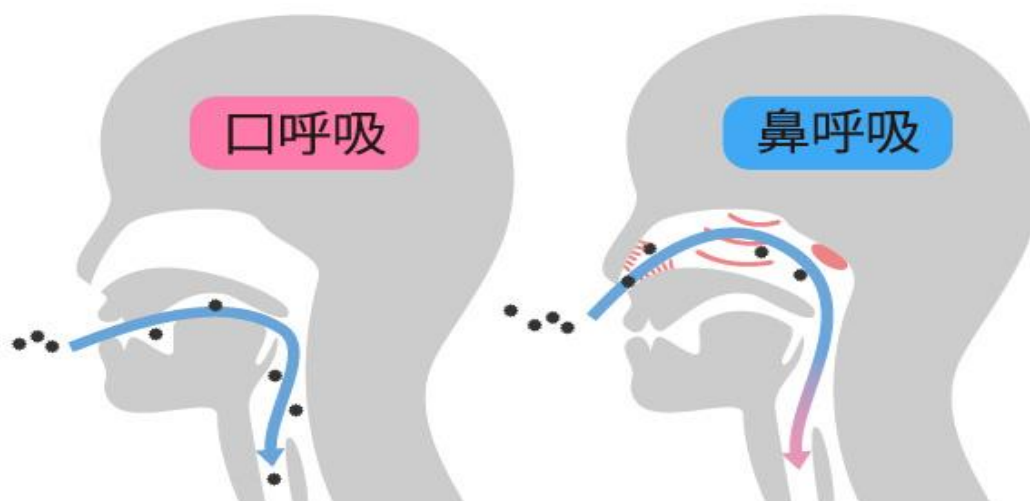
唇を囲んでいる筋肉を鍛えます。

べ 「べー」といいながら、舌を顎の先までのばします。

舌の筋肉を鍛えます。

(少年写真新聞社 保健ニュース第479号より抜粋)

口呼吸と鼻呼吸の違いは？



- 口で呼吸すると、冷たい空気がそのまま口に入り、口の中やのどが乾燥します。
- 冷たい空気で線毛の動きが弱くなります。
- ごみやほこり、花粉などが口の中に入りやすくなります。
- ウイルスや細菌が体の中に入りやすく、感染症にかかりやすくなります。
- 虫歯になりやすくなります。

線毛：鼻腔・気管の表面などにある細くて短い毛

- 鼻で呼吸すると鼻毛や粘膜、鼻の粘膜にある線毛で、空気中のごみやほこりなどを取り除きます。
- 花粉などは線毛集められ、痰として体外に出されます。
- ウイルスや細菌が体の中に入るのを防ぎます。
- 冷たくかわいた空気を温めて、湿った空気にして肺に送ります。



年末年始休日診療のご案内



24時間対応救急相談センター #7119

12月29日（金）	稲城わかばクリニック	百村	370-0530
12月30日（土）	稲城癒しの森内科クリニック	大丸	379-8880
12月31日（日）	なかお内科クリニック	東長沼	401-5836
1月1日（月）	いなぎ駅前クリニック	百村	378-1570
1月2日（火）	もりや脳神経外科クリニック	平尾	350-3885
1月3日（水）	ひらかた消化器内視鏡クリニック	若葉台	350-6602

園のようす

近隣の乳幼児施設や小中学校ではインフルエンザが流行するなか、大丸ではほとんどの子が毎日元気に登園していました。これから寒さが厳しくなりますので、お休み中も体調管理には気を付けたいですね。今年一年、園の保健活動にご協力いただきありがとうございました。また来年もよろしくお祈いします。（山崎 弘美）