

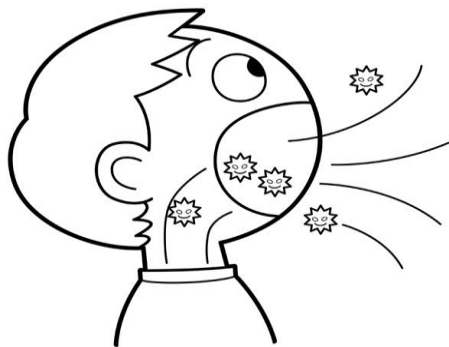
ほけんだより

令和6年2月1日
大田区立南六郷小学校
校長 島村 博



2月は、暦の上では「立春」を迎えますが、まだまだ気温の低い日が続きます。3学期が始まった当初は感染症や欠席の数は少なかったのですが、1月の後半頃より、インフルエンザ（主にA型）の報告が増えており、高学年2クラスで学級閉鎖を行いました

「口呼吸」をしていますか？



テレビを見ている時や宿題をしている時、ふと気付くとお子さんの口があいたままになっている時はありませんか？無意識に口で呼吸をしているお子さんが多いようです。

鼻呼吸は、

- ① 空気中のほこりやウイルス・病原菌を取り除きます。
鼻毛や粘膜がフィルターの役目を果たし、空気中のほこり・ウイルス・病原菌が体内に入るのを防ぎます。
- ② 鼻を通る時に、空気を加湿し温めます。体内に適した温度・湿度に調整されます。
口呼吸をしていると、冷たい乾燥した空気を吸い込むことになり、のどや体内へ負担をかけてしまい、免疫力を低下させることとなります。

※ マスクをしていない時はもちろんマスクをつけている時も「意識して鼻呼吸をする」ことが必要です。

※ 鼻がつまっていて、口でしか呼吸できない場合は、医療機関で鼻の治療をしましょう。

脱水にも注意が必要です。

冬は空気の乾燥や暖房の使用で体の水分量が少なくなりがちです。寒いため自分から積極的に水分を補給しなくなってしまうことも脱水になる原因です。体の水分量のうち5%が失われるとめまいや疲労感などの「脱水症状」が現れます。脱水といえば夏におきやすいイメージがありますが冬場でも脱水をおこす可能性があります。意識して、適度な水分補給を忘れないようにしましょう。



ほけんだより

こども版



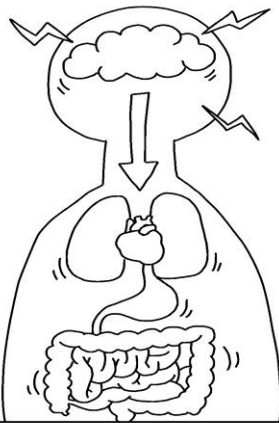
しせい ただ
姿勢を正しくしましょう。

さむ からだ ちぢこまると、なんとなく 体だけでなく 心も重たい。そんな風を感じることはありませんか？ 私たちの体と心にはつながりがあります。

「心」と「体」はつながっている？

不安やなやみがあるときは、やる気が出ず、体調が悪くなることがあります。一方でうれしいときは、やる気が出て、自然に体も動きます。また、体の調子がよいと、気持ちも明るくなります。

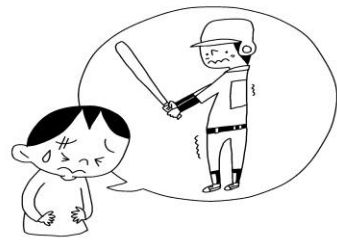
このように心（脳）と体はたがいにえいきょうしあっています。



心と体がえいきょうしている例

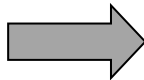


友だちとけんかをして、食欲がない。



大事な試合の前で、きんちょうしておなかが痛い。

なやみやイライラがあるときは？



自分にあたりリラックス法を見つけよう



運動する・友達と遊ぶ



休養する
(睡眠をとる)



音楽を聴く・
本を読む



周りの人に相談する

「リフレーミング」してみよう。



あなたは、どう感じますか？

コップに飲み物が半分入っている時に

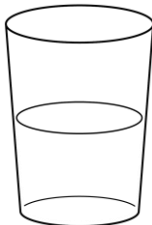
「もう半分しか入っていない」

「まだ半分も入っている」

と思った時では、気持ちが変わって

きます。見方を変えてとらえなおす

ことを「リフレーミング」といいます。



短所だと思っていたことが、リフレーミングをおこなえば、長所にとらえなおすこともできます。

△がんこ⇒○意志が強い、自分を持っている

△落ち着きがない⇒○元気がいい、活動的

△いいかげん⇒○おおらか、細かいことにこだわらない

△神経質⇒○繊細・心配りができる