



ほけんだより

冬休み号



令和5年 12月 21日
大田区立清水窪小学校
校長 竹花 仁志
養護教諭 松井稚江美

今年も残すところあとわずかとなりました。朝晩の冷え込みも日に日に厳しくなり、日中も寒い日が増えてきました。引き続き感染症対策を行いながら過ごしましょう。

冬休みに入ると年越し・お正月と行事が続きます。食べ過ぎや夜更かしで体調を崩さないよう気を付けながら、楽しい冬休みにしましょう。

こまめにうがいをしよう

うがいには、ウイルスなどの病原体を洗い流したり、口の中を清潔にして、かんそを防いだりする

効果があります。一度「ブクブクうがい」をして

口の中にくっついているウイルスを洗い流してから

「ガラガラうがい」をすると、かぜ予防に効果的です。

まわりの人に水がかからないように、うがいをする

時にはしずかに吐き出すようにしましょう。



ブクブクうがい

口の中をゆすいで口の中のよごれなどを取りのぞきます。



ガラガラうがい

上を向き「ガラガラ」とのどをすすいで、のどの奥のよごれを取ります。

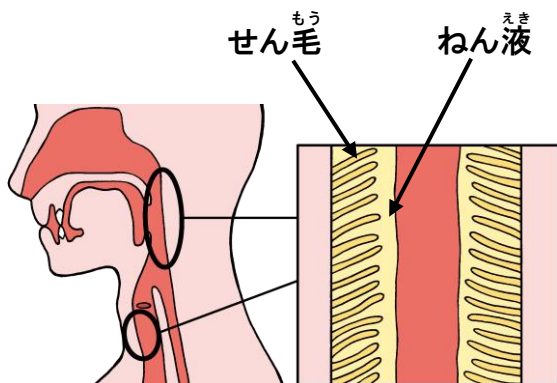


もう せん毛のはたらき

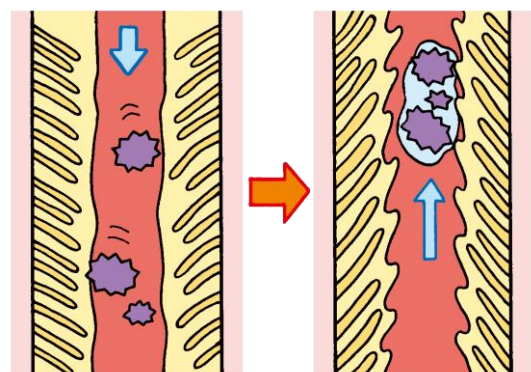


せん毛とは、のどの奥に生えている毛のようなもので、ねん液という液体にひたされています。せん毛が動くと、ねん液に川のような流れができ、のどや鼻から入ったウイルスを外に出してくれます。

しかし、のどがかんそうすると川のような流れができづらくなり、のどの奥にウイルスがたまってしまうため、かぜにかかりやすくなります。冬の季節には特に、こまめな水分補給や「ブクブクうがい」、「ガラガラうがい」でのどをかんそうさせないように気を付けましょう。



ウイルスが入ると..



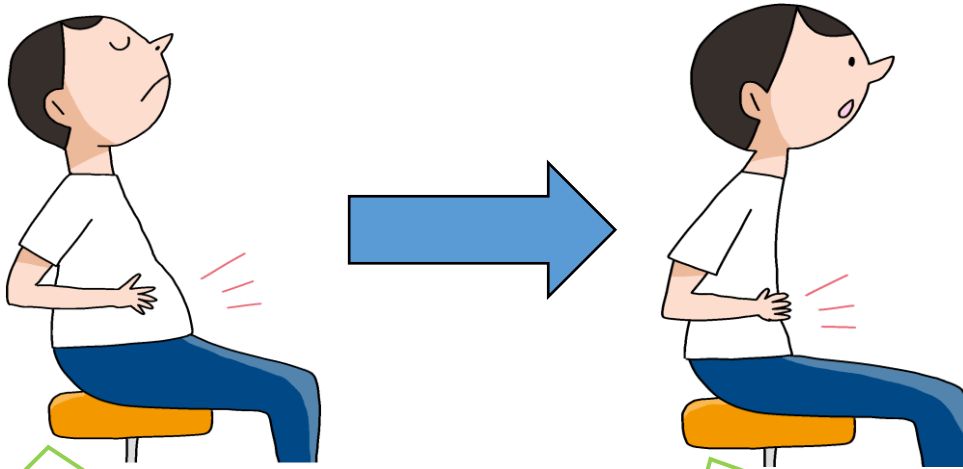
こころ たいせつ 心を大切に

今年も引き続き、新型コロナウイルス感染症の予防・対策と、我慢することが多い年だったかもしれません。今年1年振り返ってみてどうでしょうか。ぜひこの冬休みに、お家の人と一緒に今年はどうな1年だったか話し合ってみてください。

こきゅう ととの 呼吸を整えてリラックス

人間には、おなかの筋肉を使う「腹式呼吸」と胸の筋肉を使う「胸式呼吸」という2つの呼吸方法があります。イライラしているときなどは、胸式呼吸になっていることが多いと言われています。

ゆったりとした腹式呼吸を行うことでリラックスできます。



①軽く口を閉じ、鼻から「1・2」のリズムで体に入力が入らない程度にゆったりと空気を吸いこみます。おなかに手を当ててふくらむのを確かめながら行います。

②軽く口を開け、口から「3・4・5・6」のリズムでゆっくりと空気をはき出します。おなかへこんでいるのを確かめながら行います。①と②を4～5回くり返します。

毎日の生活の中で、楽しいことだけでなく、不安になることや、なやんだりすることは誰にでもあります。不安やなやみを少しでも軽くして、自分がリラックスできる方法を考え、ためてみましょう。

