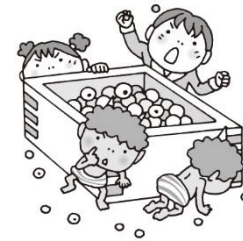


# ほけんだより 2月

平成31年2月1日(金) 高鷲南小学校 保健室

寒さがますますきびしくなってきましたね。  
 学校ではかぜやインフルエンザで欠席している人がまだまだ多いです。  
 そして、花粉症の人たちにはそろそろつらい季節にもなってきました。  
 マスクを正しくつけて予防していきましょうね。



## 鼻呼吸、できていますか??

かぜやインフルエンザの予防に、とても大事だといわれている鼻呼吸。

それは、鼻が「加湿器・エアコン・空気清浄機」の  
 3つのはたらきをしているからです。

◎鼻から入った空気は、肺にいくまでに  
 水分をふくんであたためられ、ほこりやウイルス  
 などを体の中に入れられないような道を通ります。



●口呼吸では冷たい空気が肺にいき、口も乾いてしまいます。

鼻呼吸を自然にするために…

「あいうべ～たいそう」にちょうせんしてみよう!!



- ①「あー」と口を大きくひらく
- ②「いー」と口を横にひらく
- ③「うー」と口を前につきだす
- ④「べー」と舌を下にのぼす

ポイントは口を大きく、ゆっくり動かすこと! しんけんに行うとかなりつかれます!

☆1日30回を毎日続けてみよう!

(①・④であごが痛くなる人は、②・③だけでもよいそうです。)

☆続けることで舌の力がつき、自然に口がとじられるようになります。



インフルエンザの予防のためにも、がんばって身につけてね!!

## “笑う”だけで、 心もからだも元気アップ↑



私たちのからだの中には、細菌やウイルスなどのからだに悪いものを退治してくれるナチュラルキラー細胞というものがあるのを知っていますか??

「笑う」ことでナチュラルキラー細胞は元気になり、ウイルスなどの病気のもとを次々とたおしてくれるので、からだも元気でいられるようです。



反対に、悲しかったりストレスがあると、  
 ナチュラルキラー細胞は元気をなくしてしまいます。

外は寒いけれど、クラスはあったかい  
 ふわふわ言葉でいっぱいにして、  
 笑顔をみんなで作り出してくださいね!



## “笑う”と他にもいろいろないいことが

- 脳の働きがよくなる
- 血液の流れがよくなる
- 自律神経のバランスがよくなる
- ストレスの解消になる
- 幸福感がアップする



大笑いしなくても、笑顔だけで  
 効果はあるそうです

