

ほけんだより

令和4年 1月 11日 深谷市立深谷小学校 保健室発行

～あけましておめでとうございます～
 あたらしい年がスタートしました。今年も良い年にしたいですね。
 1年間のしめくりとなる3学期です。勉強や運動にしっかり取り組み、
 クラスの友達や先生と楽しい時間を過ごして、たくさん思い出を作りましょう。



朝のチェック！今日の体調

かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎が流行しやすい季節です。また、新型コロナウイルス感染症もまだ続いています。朝目が覚めたときに、だるさや熱はありませんか？3学期も引き続き、おうちの方と朝の健康チェックを行い体調管理をしていきましょう。

- ぐっすり眠れましたか？**
- すっきり起きられましたか？**
- 朝ごはんは食べられましたか？**
- お腹をこわしていませんか？**



- 熱や頭痛・腹痛、のどの痛み、せき、息苦しさ、だるさなどはありますか？**



マスクの着用・手洗い・換気・ソーシャルディスタンスなど、3学期も感染対策に取り組んでいきましょう！！

＜保護者の方へ＞

児童本人の体調不良や同居のご家族の体調不良の際は、3学期も登校を見合わせていただきますようお願いいたします。
 (医師の診断があれば登校可) 登校できない場合は、右記のQRコードよりご連絡をお願いします。



3学期の身体計測があります

- ◇1月12日(水):6年生 ◇1月13日(木):4年生
- ◇1月14日(金):3・5年生 ◇1月17日(月):2年生
- ◇1月18日(火):1年生 ※なかよしは業前に実施します。

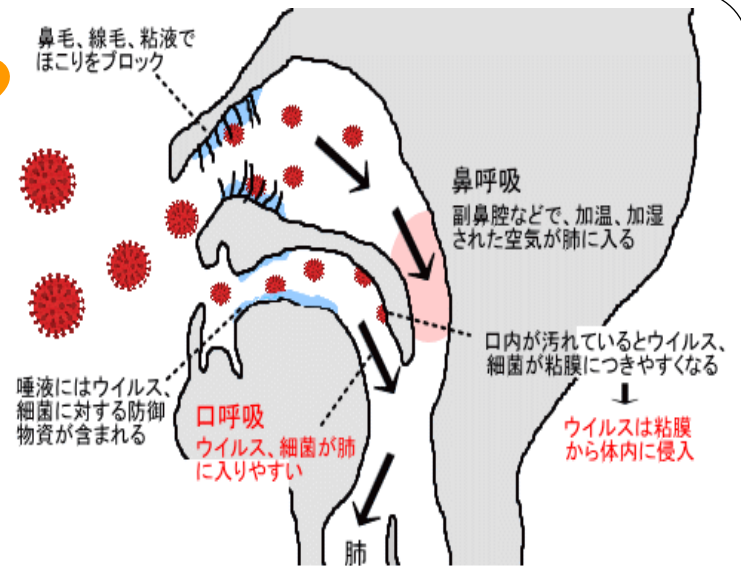


ー保護者の方へー

- ・清潔調べを行います。ハンカチ、つめ等の確認をお願いします
- ・測定の結果は、健康カードにてお知らせします。ご家庭で目を通していただき、体重のグラフを作成してください。印を押していただき、担任まで提出をお願いします。
- ・肥満度20%以上のお子さんは、小児生活習慣病の予防のため、食事や運動などに気をつけて生活してください。
- ・測定に影響があるため、測定日には頭の上や後ろで髪をまとめないようにしましょう。

鼻呼吸をしよう

口呼吸(口から空気を吸いこむ)を続けていると、口の中やのどが乾燥してしまいます。そして、ごみやほこり、ウィルスなどが直接のどに入ってしまうため、ウィルスや細菌などに感染しやすくなります。
 鼻呼吸(鼻から息を吸いこむ)をしていると、鼻毛やせん毛がほこりやウィルス、細菌を取りのぞいてくれます。そして温められた空気を送ることができるため、口の中やのどの乾燥を防ぐことができます。



口呼吸が習慣化してしまうと、歯並びやむし歯、口臭、いびき、鼻炎などに影響することがあります。

鼻呼吸へとみちびく「あいうべ体操」

口呼吸を鼻呼吸に変える「あいうべ体操」というものがあります。口の回りや舌などの筋肉がきたえられて、自然に鼻呼吸ができるようになります。ぜひやってみてください。



- 口の周り、舌につながる筋肉
のどのおくが見えるくらい、大きく口を開く
- 口の周り、顔・首の筋肉
歯が見えるように口を横に広げる
- くちびるをかこむ筋肉
くちびるを前につきだす
- 舌の筋肉
舌をあごの先までのばす

1日30回
声を出しながら
チャレンジ
しよう

くりかえし行くと、口がとじるようになり鼻呼吸が身につきます