

# ほけんだより



R5.12.8  
 ひのしょう 日野小ほけん室  
 令和5年度 第9号

2023年も残り1ヶ月をきりました。気温が低く、空気がかんそうしてくると、活動しやすくなるのが…ウイルスです。ていこう力（ウイルスなどから体を守る力）を高めるためには、心の健康も大切です。自分の心と見つめ合う時間を作り、元気に過ごせるようにしていきましょう。



## 12月のほけん目標：心のけんこうにきをつけよう



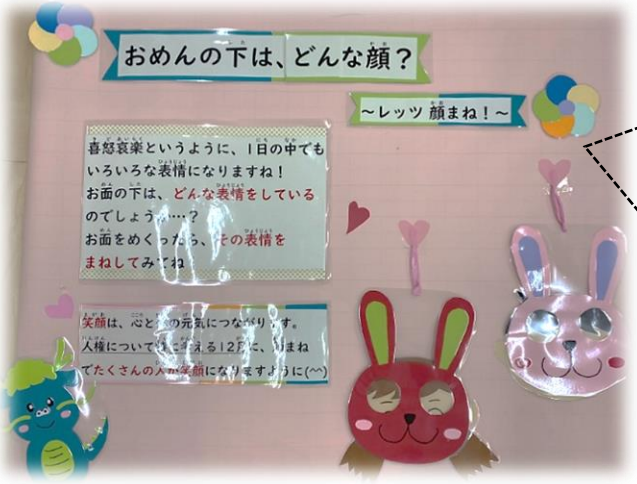
### あいうべ体操で、心も体も元気に！！

みなさんは、あいうべ体操を知っていますか？  
 鼻で息をするようにしたり、口の中の舌(べろ)の場所を正しくもどしたり、元気にすごすことを助ける体操です。口で息をすることが、かぜなどの原因になっていると言われているからです。お家の人や友達と向き合ってやってみましょう。いろいろな表情を見て、笑顔もあられるかも！？

 あ	 い	 う	 べ
のどが見えるくらい おお大きく口を開ける	耳にくちびるのはし っこをよせるように	おもいきりくちびるを まえ前につきだすように	舌をあごまでのばす イメージでだす

- できるだけ**おお**げさに！ 声は**こえ**が**すこ**しく**おっけー**。
- 1日**いち**30**ふん**セット(3分)を**もくひょう**に**すたーと**！
- 1セット**ひょうぜんご**4**うご**秒**おっけー**前後の**ゆる**っくりとした動きで。○あごに**いたみ**があるときは、い〜う〜でもOK。

参考・引用：福岡みらいクリニック



職員室横のわたりろう下にも、かおまねをはっています。  
 おめんの下の表情をまねできるかな？



# 冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くな  
っていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足  
してしまうものがあります。



## 不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びるこ  
とで体内で作られ、カルシウム  
を吸収しやすくして骨を丈夫に  
する働きがあります。

## 不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンと  
いうホルモンが分泌され、怒り  
や不安などを抑えて幸せを感じ  
やすくなります。

生活リズムを整え、昼間  
は外で活動する時間を作り

ましょう。食べ物  
からとることも  
できます。



### ビタミンD

きのこ類、魚など

### セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるト  
リプトファンから作られます

## 保護者の方へ

### 心の健康のために(\*~\*)

インフルエンザの例年より早い流行から、現在も気温差で体調を崩して  
いる子がやや増えているように思います。

予防は、基本的な対策 **手洗い・うがい マスク着用(必要時) 換気  
せきエチケットを守る ていこう力をつける** となりますが…

この中でも、体にもともと備わっている「ていこう力」は、心の状態も  
関係しています。

あいうべ体操は、舌の位置を正しい位置に戻し、口呼吸を鼻呼吸にする  
ことで、かぜなどの原因をふせぎ、あらゆる疾患の予防にもつながる  
と言われております。

健康につながる「あいうべ体操」を家族で取り組むことで、家族の時間  
も生まれると考えます。

取り組むポイントに、「大げさにする」とあります。大げさな表情から笑いが  
生まれ、笑顔で活性化するNK細胞の働きを促し、心も体も健康にすござ  
るきっかけになるとよいなと思っています。

ぜひご家庭でお子様と少し時間に行われてみてはいかがでしょうか？

【Oあいうべ体操詳細:福岡みらいクリニック】

### ~受け止める 「共感」・「心の時間」~

先日、佐世保市学校保健会研究大会に参加してきました。  
その中で、ご家庭の関わりにつながる内容がありましたのでご紹介いたします。

心の健康についての取組紹介で、子ども達の心に寄り添うための手立てとして、**共感**というキーワードが  
でてきました。例えば、「今日はとっても寒い」という言葉に対して、「そうだね、今日は寒いね」と返すように、  
一度子ども**の思いを受け止める**ことが大切だということです。

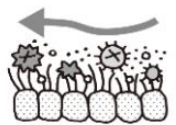
①子どもがわかってもらえたと感じる ②大人自身の心の余裕ができる さらに、**大人の心の余裕**ができる  
ことで、子どもがその時発しようとしていた言葉・思いを表出しやすくなるのではないかという意見がでてい  
ました。

子ども達が発した言葉に対して、すぐにこちらの思いを伝えてしまいたくなくなることもあります。**共感**という行  
動が、**自分の気持ちを一度心に置く**ということにもつながることを私自身も再確認した時間となりました。

### 「寒いから風邪をひく」はホント？

とっても寒い南極では、ほとんど風邪を  
ひかないと言われます。寒さだけでは風邪  
をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの  
病原菌が私たちの体に入ってきて、口か  
ら肺までの間にある粘  
膜がつかまえ、線毛と  
いう器官を外に追い出  
してくれています。



しかし、線毛には天敵があります。それは  
「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるた  
めの粘液が減ってしまいます。また、空気  
が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、  
病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなり  
ます。つまり、冬は病原菌が体にたくさん  
入ってくるのに、線毛の働きは弱くなって  
しまうのです。

空気が乾燥する冬。  
水分補給も加湿も忘  
れずに。

