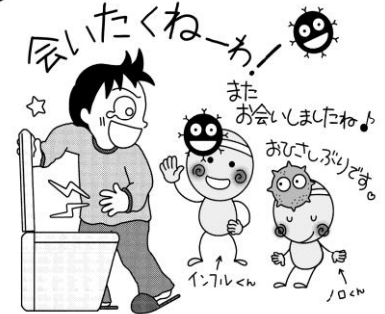


平成 29年 11月 27日
練馬区立石神井西中学校
保健室

寒い日が続き、温かい飲み物やスープが美味しく感じる季節になりました。寒いせいか、保健室にも風邪や体調不良などで来室する生徒が増えてきました。これからもっと寒くなり、乾燥してくると色々な感染症が流行します。寒さや病気に負けない体を作りましょう。



呼吸は口ではなくて鼻でしよう!!!

舌の位置をチェックしてみよう!

口を閉じた時、舌先はどこに当たってますか? ^{こうがい}口蓋(口の中の天井)? 前歯の内側の歯茎? それとも下の前歯の内側? 口を閉じている時に舌が口蓋に当たっているのが、正しい位置とされています。下の歯の場合口が開いて口呼吸しているかも・・・。

鼻呼吸は天然のマスク!

鼻の働きは体に入ってくる空気に含まれるほこりや細菌、ウイルスを取り除いて空気をきれいにする働きと肺に負担がかからないように体に入る空気をちょうど良い湿度と温度する機能があります。口呼吸では、冷たく乾燥した空気だけでなく、口から取り込まれた細菌やウイルスも取り込まれてしますので、風邪やインフルエンザなどにも ^{かかり}罹りやすくなるので、鼻呼吸を意識しましょう!

やってみよう「あ・い・う・べ」体操!

①「あ～」と大きな口を開ける

あごの筋肉を広範囲を使ってのどの奥が見えるくらい大きく開ける



②「い～」と口を横に開ける

頬の筋肉が両方の耳に寄る感じがするくらいが目安。首の筋も浮き出ます。



①「う～」と口をとがらせる

思い切り口を前に突き出す。
口を閉じるために必要な筋肉を使います。



①「べ～」と舌を伸ばす

舌の先があごのつけるような気持ちで舌を出す。



あなたの美しい姿勢？だらしない姿勢？

寒くなるとつい手をポケットに入れてしまったり、肩をすくめ、猫背になってしまいがちです。普段、あまり自分の立っている姿や座っている姿を気にすることは、少ないと思います。少し意識するだけで姿勢がきれいになり、気分も変わるので意識してみましょう。



ゆがんでいる背骨に負担をかけないために、らくな姿勢をとっていると、姿勢がますます悪くなります。日頃から正しい姿勢を意識して、習慣づけるようにしましょう。



姿勢を良くするとメリット



その1 集中力アップ

腰骨を立てると胸郭が開き肺への酸素供給量が増えます。そのことによって心も落ち着き、集中でき学力もアップするかも・・・

その2 負担が少なくコリ知らず！

姿勢が悪いと、肩・首・腰などの筋肉のバランスが崩れ、必要以上に筋肉の負担がかかります。姿勢を良くするとコリを少なくなります。

その3 好感度アップ！

しっかり背筋が伸びていると、自信にあふれた人に見えます。授業態度や受験の面接でも好印象！

これもやってみて!!!

イライラ 緊張したら 深呼吸したら

① 鼻からゆっくり息を吸う

② 口からゆっくり息をはく

③ ①と②をくり返したらおちつくよ♪

