



えくぼ

令和3年 12月 1日

ほけんだより NO. 8

練馬区立大泉北小学校

養護教諭 佐藤 奈々恵

今年も残すところあとわずかになりました。昨年は新型コロナウイルスの影響か、インフルエンザが流行しませんでした。今年はその流行が懸念されています。寒さに負けず、昼間はなるべくたくさん体を動かして、夜は早めに寝てたっぷり睡眠をとり、今年を健康に締めくりたいものですね！



もうすぐ冬

乾燥に注意!

鼻・のどがかわきます!

かぜやインフルエンザのウイルスは、冷たくかわいた環境が大好き。予防のため、マスクで鼻やのどをあたたくしめった状態に保ちましょう。

皮膚がかわきます!

あかぎれ、しもやけなど、皮膚のトラブルには保湿クリームがオススメ。ただし、症状がひどいときは皮膚科でお医者さんに相談してくださいね。

部屋の中がかわきます!

エアコンやストーブであたためると、部屋の空気がかわいていきます。加湿器やぬれタオルを使い、湿度計を置くなどして気をくばりましょう。

～マスクの下の口呼吸にご用心～

マスクがまだまだ外せない日々が続いていますね。そんな中、マスクの下で長時間、口が開いてしまっている人が多いそうです。口が開きっぱなしだとどうなるのか…??

- ①口の中が乾燥しやすくなり、雑菌が増殖しやすくなる。
- ②だ液の働きが弱まり、おし歯や歯周病の原因菌が増え歯ぐきが炎症しやすくなる。
- ③歯並びが乱れ、かみ合わせが悪くなりやすい。

口呼吸を改善する「あいうべ体操」という体操があります。これは口呼吸の改善だけでなく、口周りの筋肉を鍛えることにより、美容効果や脳の血流アップ効果もあるそうです。

ご家庭でマスクを外している時などに、10回を1セットとして、3セットやると効果的！ぜひ試してみてくださいね♪

あいうべ体操のやり方

1. 口を「あ～」と大きく開く 
2. 「い～」と横に広げる 
3. 「う～」と前につきだす 
4. 「べ～」と舌をつきだす 

食事・睡眠・リラックスで

かぜ・インフルエンザを予防しましょう

外の空気が乾燥してきました。これからの季節は、特にかぜやインフルエンザにかかりやすくなります。健康に生活するために、どんなことに気をつけていますか？ぜひご家庭でもお互いに声を掛け合いながら、寒い冬を乗り切りましょう。

食事 ★3食ほほおなじ時間に規則正しくバランス良く★

- 3食規則正しく**食べましょう。エネルギーとなる炭水化物も3食摂る習慣をつけましょう。
- 粘膜を強くする食材、免疫力を高める食材などを取り入れ、**一日30品目の栄養バランス**がとれた食事内容にしましょう。
 - ☆鼻やのどの粘膜を強くする（玄米・そば・ほうれん草・にんじん・カボチャ・なめこ・山芋など）
 - ☆免疫を強くする（みかん・グレープフルーツなどの果物、しいたけ・えのき・エリンギなどきのこ類、にんにく・ねぎ・ブロッコリー・キャベツ）などまだまだあります！

睡眠 ★早寝早起きは基本中の基本です★

- よく眠るためには？
 - ☆時間を決めて、いつも大体同じ時間に寝ましょう。
（低学年は9時を目安、高学年は10時を目安に寝られるととてもよいです！）
 - ☆頭が興奮してよく眠れなくなるため、**寝る直前までテレビやゲームをしない**ようにしましょう。
 - ☆入浴をしましょう。心をリラックスさせ体が温まるため、眠りにつきやすくなります。
 - ☆昼に体をよく動かしましょう。体が疲れて、深く眠ることができます。
- たくさん寝れば、いつ寝てもいいの！？
 - 睡眠にはリズムがあります。ノンレム睡眠（体も脳も眠る深い睡眠）とレム睡眠（体は眠っているが脳は起きている睡眠）がセットになって繰り返されています。体を修復してくれる成長ホルモンは、ノンレム睡眠の時にたくさん出ます。ウイルスと戦う力を強くするのもノンレム睡眠だと言われます。夜遅く寝るとノンレム睡眠の効果がうすれてしまうので、**夜更かしせずに早めに寝ることが大切です。**

リラックス ★入浴・読書・散歩・音楽など★



- 疲れやストレスがたまったときは・・・
 - 疲れやストレスがたまると、自律神経が乱れて免疫力が弱まり、風邪をひきやすくなります。散歩やストレッチなど軽い運動をしたり、ぬるめのお湯にゆっくりつかったり、音楽を聴いたり・・・など**自分なりのリラックス法で気分転換**しましょう。また**笑う**ことも免疫力を高めるそうです。