

ことし ちりょう ことし
 今年の治療 今年のうちに。。



今年もあとわずか。1年のしめくくりとして、ふりかえりや反省とともに、やり残したことをすませ、気持ちよく新年を迎えたいものです。

1学期の健康診断の結果から 受診した方がよいと思いながら後回しになっている人はいませんか？

年末年始は医療機関もほぼ休診になりますので、できるだけ早めに受診しましょう。

受診したら、受診届を出してくださいね。



＜保護者の方へ＞

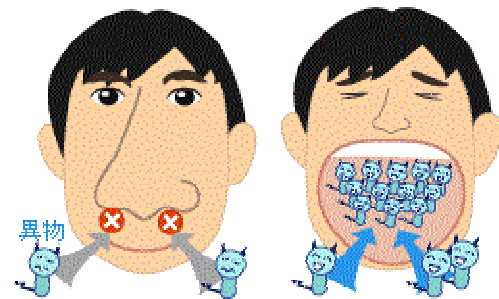
*内科検診や歯科検診で受診が必要と判断された児童のうち、まだ受診届を提出していない児童を対象に、再度受診の案内を健康通知表と一緒にお配りします。

すでに受診がすすんでいる場合は、お知らせください。



寒いときこそ「鼻こきゅう」!

みなさんはふだん、鼻と口のどちらで息をすっていますか？
 鼻がつまっていたり、くせになっていたりと、口がポカンとあいている人をよく見かけます。



冬のかわいた空気が口から入ると、のどがかんそうして抵抗力がおちてしまいます。
 また、空気中をただようウイルスなどが体の中にそのまま入ってしまいます。
 一方、鼻はすいこんだ空気にしめりけをあたえます。鼻毛にはウイルスやほこりを防ぐはたらきもあります。

手あらい・うがい・すいみなど「私たちができること」と「体がもっているしくみ」をうまく使うことで、寒くても元気にすごせるようにしたいですね。

いつも口があいている人におすすめ!



たいそう
 「あいうべ体操」

「あいうべ体操」ってきいたことがありますか？「あいうえお」、じゃなくて「あいうべ」ってすこし変ですね。あいうべ体操は、福岡市にある「みらいクリニック」の今井一彰院長が考案した口呼吸を鼻呼吸に改善していく口の体操のことです。

いつでもどこでも誰でもできる「あいうべ体操」は食後に10回、一日30回を目安に続けると、舌力がついて自然と口を閉じることができるようになります。

口を閉じるということは、鼻で呼吸をしているということになります。

鼻呼吸をすると、免疫力がアップするそうです!!!小顔になる効果もあります★

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ あいうべ体操カード	口と鼻は元気の入口に
あ	口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします ●できるだけ大きめに、声は少しでOK!
い	●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
う	●一日30セット(3分間)を目標にスタート!
べ	●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!
お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください	

みらいクリニックホームページより ホームページからダウンロードもできます!

いっさくねんど かみはらちゅうがっこう と く
 一昨年度、神原中学校で取り組まれたところ、
 インフルエンザにかかる生徒が減ったそうです。
 かみうべちゅうがっこう さくねんど と く
 上宇部中学校でも昨年度から取り組まれていて、効果が
 あらわれているようです。

ことしばしょうがっこう と く がくねん
 琴芝小学校でも取り組んでいる学年もあります!
 かね ふんかん めんえきりよく
 お金もかからず、たったの3分間で免疫力アップ!

ぜひやってみてください☆



あ〜い〜う〜べ〜♪