

すこやか 1月号



1月26日 七条第三小学校
校長 土田 圭子
養護教諭 工藤 聖子

毎日寒いですね。でも七三小のみなさんは元気に外で遊んでいます。密にならないようマスクを着用してくださいね。免疫力が上がるよう体力をつけてくださいね。冬休みの頑張り表、みんな頑張ってましたね。普段の生活もきそく正しい生活にしていきましょう。



からだ ひ 体を冷やさないようにしよう！

最近お腹が痛くなつて、保健室に来る児童が多くみられます。お腹の痛みの原因是、便秘、食あたり、冷え、ストレスなどいろいろあります。保健室では、お湯のペットボトルをお腹に入れてもらいます。そんな中、肌着を来ていない人がいます。下着を着ると、上着との間に暖かな空気の層ができて、保温効果が高まり、なんと、4℃も温かく感じるようです。

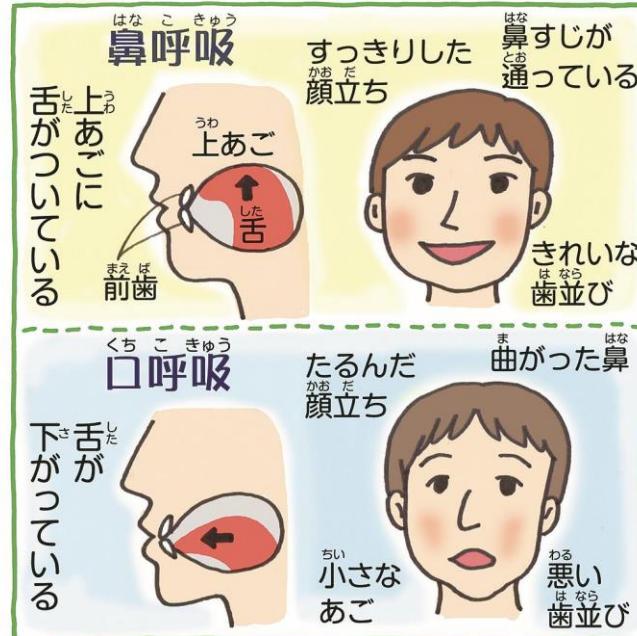


3つの首を冷やさない

3つの首とは「首」「手首」「足首」のこと。そこには大きな血管が通つてゐる為、温めることによつて血液が温まり、指先や足先の冷たさが収まると言われています。

保護者の方へ…… 新しい年を迎へ少しでも皆さんのが健康でありますよう願います。今年もよろしくお願ひ致します。保護者の職場等で陽性者が出来、お子様や同居のご家族がPCR検査を受ける場合は、学校に連絡いただけますようご協力お願ひ致します。またPCR検査の結果が出るまでは、お子様の登校を控えるようお願ひ致します。2度目の頭ジラミのチェックを行います。1月28日(木)朝の会で検査しますのでお知りおきください。

はなこきゅう くちこきゅう ちが
鼻呼吸と口呼吸の違いについて
くち こきゅう つめ かんそう くうき
口で呼吸すると、冷たく乾燥した空気を、いきなりのどか
ら気管、肺へ吸い込むことになります。口の中の水分が奪い
と取られ、唾液による殺菌・消毒作用が発揮できなくなります。



はなこきゅう はなねんまく
鼻呼吸すると鼻粘膜から
いっせんかたんそ で
一酸化炭素(NO)が出ることがわかっています。
NOは血管や気管支を広げ
てくれます。全身へ血液と
酸素をしっかり行きわたらせます。鼻呼吸は口呼吸より優れていると言えます。
1日30回の口の体操
「あいうべ」で鼻呼吸になります。
下の絵を見ながらやってみましょう。続けてみてくださいね。

