

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

毎日寒いですが、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、みんな頑張っていましたね。
普段の生活もきそく正しい生活にしていましょ。



体を冷やさないようにしましょう！

最近お腹が痛くなって、保健室に来る児童が多くみられます。
お腹の痛みの原因は、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、肌着を着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

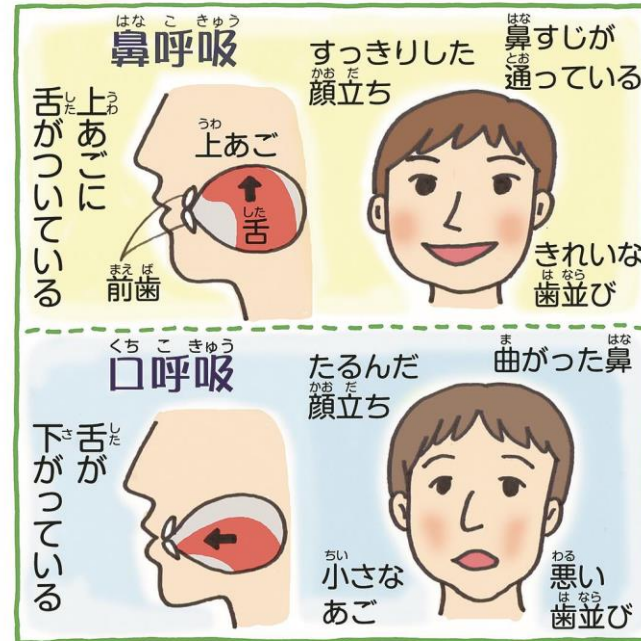
3つの首とは「首」「手首」「足首」のこと。
そこには大きな血管が通っている為、温めることによって血液が温まり、指先や足先の冷たさが収まると言われています。

保護者の方へ……新しい年を迎え少しでも皆さんが健康でありますよう願います。今年もよろしくお願い致します。保護者の職場等で陽性者があられて、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い致します。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い致します。

2度目の頭・ジラム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。

鼻呼吸と口呼吸の違いについて

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。



鼻呼吸をすると鼻粘膜から一酸化炭素（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と行きわたらせます。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。

