

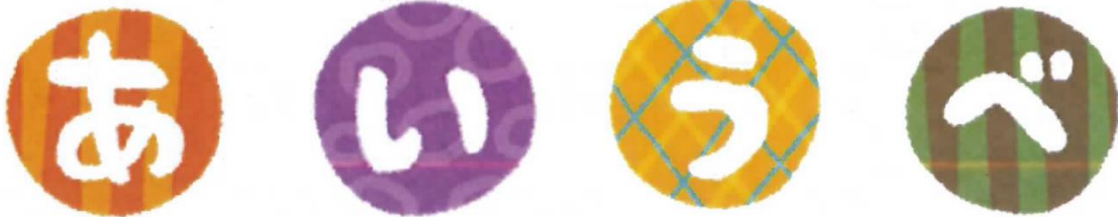
ひだまり



2020.1.28 NO.8
千早小吹台小学校 保健室

あいうべ 体そう をしよう

1月の保健指導では、「鼻呼吸」のお話をしましたね。
もう一度「あいうべ体そう」について、おさらいしてみましょう！



あ: 1日 30回!
のどの奥が見える → ぐらい口を開ける
い: 前歯が見えるように → 口を横に広げる
う: くちびるを前に → 強くつき出す
べ: 舌をあごの近く → まで下に出す

あいうべ体そうをする → 顔の筋肉が強くなる → 口呼吸がなおる

口呼吸より 鼻呼吸の方が いい理由

- 風邪やアレルギーなど になりにくくなる
- だ液で 歯が きれいになる!
- むし歯などに なりにくくなる
- 口の筋肉が 強くなる!
- 歯並びが よくなる



花粉症

対策は 早めから!

それ、花粉症かも!?



西日本では、いつもの年と比べると 花粉の量はいつも通りか やや少なめとのこと。



ただし、2020年は花粉の量が少なかったもので、今年较去年に比べると2倍ほどになるそうです!

花粉は2月の中ごろから飛び始めますが、早めの対策を!

花粉症 予防のポイント



できるだけ 花粉を避けること!

- 外に出るとき: マスクや帽子を身につける。
- 室内に入るとき: 頭や洋服についた花粉を払い落とす。
- 水道の前を通ったら: こまめに洗い流す。手洗い・うがい・洗顔。
- 自宅では: タオルやハンカチは清潔なものを、外に干すと花粉がつきます! 洗濯物は室内に干す。
- 体調管理も大切: かぜをひくと、症状が悪化する。