

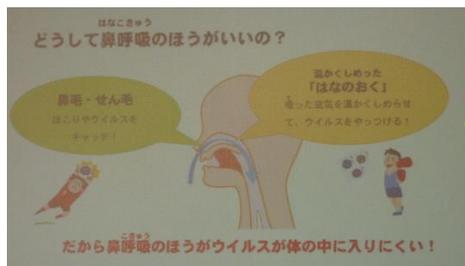
保健指導

1月12日（金）



今日は高学年の発育測定がありました。発育測定前に養護教諭の三宅先生から保健指導がありました。今日はその内容をお伝えします。

〈鼻呼吸でかぜやインフルエンザを予防しよう〉



鼻毛やせん毛が、ほこりやウイルスを
キャッチ！

鼻の奥で、吸った空気を温かく
湿らせてウイルスをやっつける！



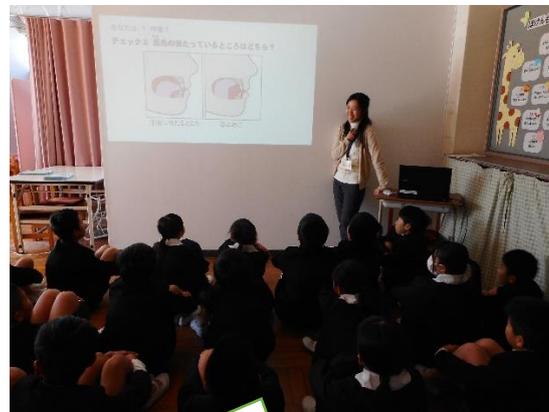
**だから鼻呼吸のほうがウイルスが
体の中に入りにくい！**



口呼吸かな？鼻呼吸かな？

チェックⅠ

- いつも口が開いている
- 「口を閉じなさい」と
おうちの人から言われる
- くちびるがよくかわく
- 朝起きたとき、のどがヒリヒリする
- 当てはまる人は口呼吸かも…



チェックⅡ

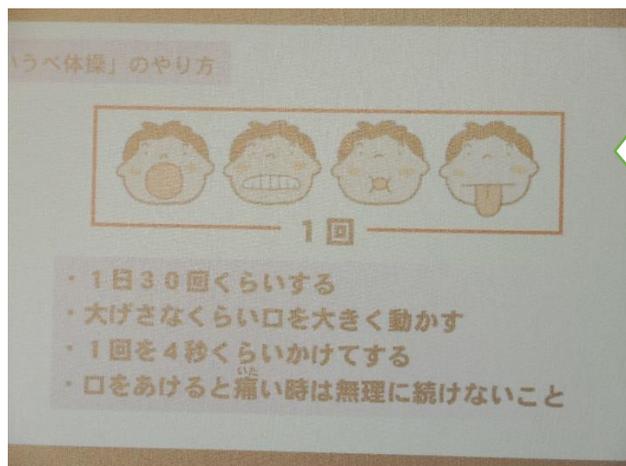
舌先があたっているのはどちら？

- A 歯にあたっている
- B 上あごにあたっている



歯にあたっていると口呼吸かも…
上あごにあたるように意識しよう

そこで！鼻呼吸にするために…



『あいうべ体操』を紹介！

口を大きく動かして「あー」「いー」「うー」最後に舌をしっかり出して「べー」と言います。

保健室でもみんなで行ってみました。ぜひおうちでもご家族みなさんでやってみてください！

かぜやインフルエンザを予防するために、鼻呼吸を意識してみましょう。