

ほけんだより 2月

令和6年2月5日(月)
高岡市立福岡小学校 保健室
NO. 13

暦の上では「春」になりましたが、まだ寒い日が続いています。高岡市内では、インフルエンザだけでなく、新型コロナウイルス感染症の流行がみられています。引き続き、感染症予防にご協力をお願いします。



季節の
変わり目に多い

自律神経の不調



1. 自律神経とは？

「血液を流す」「消化・吸収」といった自分の意識では行えない体の機能をコントロールしてくれているのが「自律神経」です。その自律神経には、「交感神経」と「副交感神経」という2つがあり、この2つはよく「アクセル」と「ブレーキ」に例えられます。

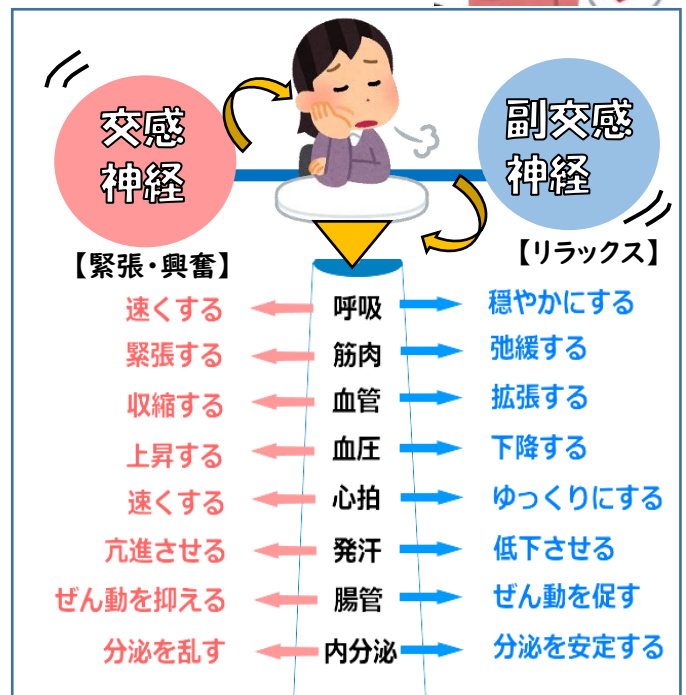
* 交感神経 (アクセル)

→ 仕事や家事等、活発に体を動かすときに働く

* 副交感神経 (ブレーキ)

→ 寝ている時や休んでいる時に働く

アクセルとブレーキのON・OFF がきちんとできている状態が交感神経と副交感神経のバランスが取れている正常な状態といえます。



2. 自律神経の不調とは？

寒暖差が大きくなると、自律神経がこの環境に適応しようと反応するため、自律神経が乱れ、結果として以下のような体の不調が現れることがあります。

・疲れがとれない ・食欲がない
・朝起きるのがつらい、眠い
・寝つきが悪い ・だるい



・めまい ・吐き気 ・下痢 ・腹痛
・動悸 ・肌荒れ ・頭痛 ・肩こり
・気分の落ち込み

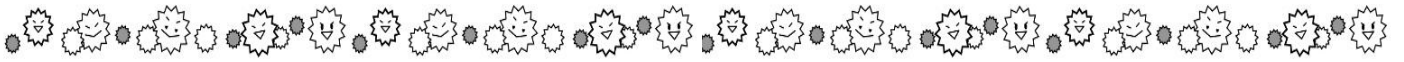
3. 予防するためには？

- ① 質のよい睡眠 …睡眠の乱れは免疫機能を低下させます。毎日同じ時間に眠るようにしましょう。
- ② 1日5分の運動習慣 …ストレッチ程度でも大丈夫。だるいからといって動かないのは逆効果です。
- ③ 気分転換をしよう …趣味や好きなことをして、ストレスをためず、発散させましょう！
- ④ 「頑張りすぎ」は禁物…「とにかく元気を出そう！」と頑張りすぎるのはよくありません。

☆ **生きるために必要な「食べる・動く・寝る」のリズムを自分なりにつかんで、無理をしないことです。**

体の不調は、いつも頑張っている自分に優しくするチャンスでもあります！





☆

息育

(そくいく) …知っていますか？



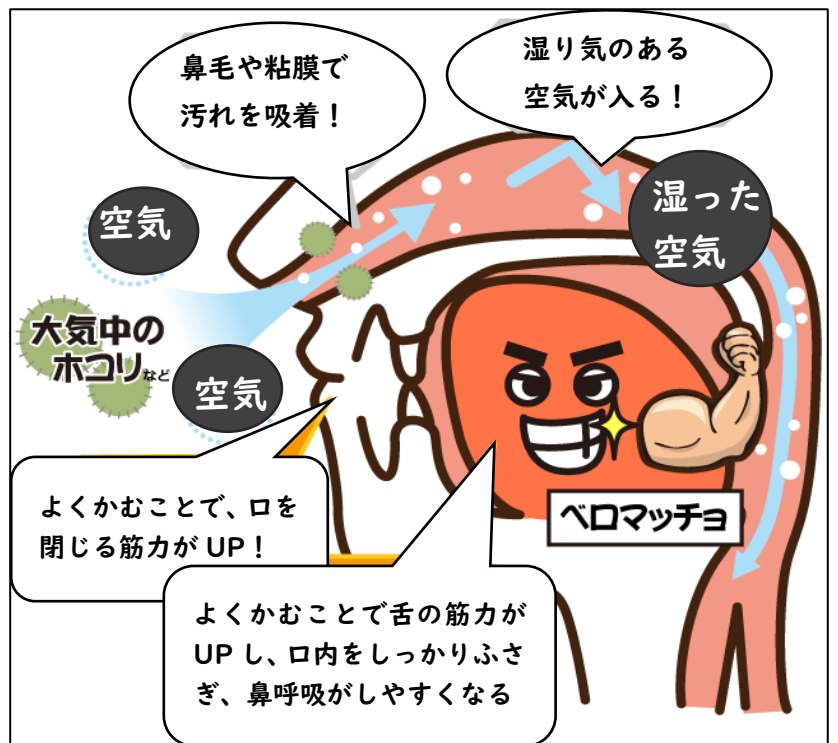
空気のとり方を考えること、これを「息育」といいます。当たり前のようにしている呼吸の仕方について、少し考えてみましょう。

人間本来の呼吸法は、「鼻呼吸」です。しかし、近年、「口呼吸」をする子供が増えています。「口呼吸」は子供の発育に様々な影響を与えるといわれています。例えば…

病気にかかりやすくなる！

口から入った汚れた空気(ウイルス・菌を含む)は、鼻毛や鼻粘膜で汚れを吸着することなく、そのまま肺に届きます。そのため、口呼吸によって、様々な病気が引き起こされてしまいます。

また、インフルエンザ菌やむし歯菌等は乾燥を好み、乾燥している環境で増殖します。特に冬場は暖房の使用等により一段と乾燥しやすい季節になります。口の中を乾燥させないためにも、普段から口を閉じ、「鼻呼吸」(息を鼻から吸って、鼻から吐く)を意識することが大切です。



歯並びが悪くなりやすい！

本来、舌の位置は上あごにくっついた状態が正常です。しかし、口呼吸の場合は、舌の位置が下あごまで下がります。そうすると下あごに舌の力が内側からかかってしまい、受け口になりやすくなります。また、口周りの筋肉が弱くなることで、上あごを内側に抑える力が弱まり、出っ歯になる可能性もあります。これらの影響は、特に成長期の子供において出やすいため、できるだけ早く口呼吸をやめさせることが大切です。

また、舌をきたえることで、自然と口を閉じる力が身につくといわれています。有名なのが「あいうべ体操」です。ぜひ、1日30セットを目標に、お子さんと一緒に取り組んでみてください。



①「あー」と口を大きく開く

②「いー」と口を横に大きく開く

③「うー」と口を前に突き出す

④「べー」と舌を下に伸ばす

毎日やろう!
あいうべ体操