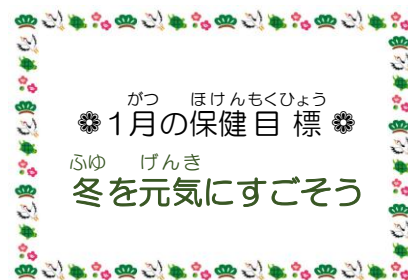


すこやかだより 1月号

あけましておめでとうございます。今年も保健室からみなさんにとって
た^{じょうほう}めになる^{さまざま}情報^{はっしん}を^{ことし}様^{ことし}々な^{ことし}か^{ことし}たち^{ことし}で^{ことし}発信^{ことし}して^{ことし}いき^{ことし}ます^{ことし}！そして、今年^{ことし}はメ
ール^{はいしん}配^{はいしん}信^{はいしん}します。カラ^みーで^よ見^よやす^よい^よので^よぜひ^よ読^よんで^よくだ^よさい^よね。また、昨年^{さくねん}
に^{つづ}続^{つづ}き^{つづ}ピロ^{つづ}ティ^{つづ}の^{つづ}掲^{つづ}示^{つづ}板^{つづ}も^{つづ}続^{つづ}けて^{つづ}いき^{つづ}ます。保健室^{ほけんしつ}でも^{みな}皆^{みな}さん^{げんき}の^{げんき}元^{げんき}気^{げんき}アッ
プ^{げんき}の^{げんき}た^{げんき}めに^{げんき}チャ^{げんき}レ^{げんき}ン^{げんき}ジ^{げんき}を^{げんき}続^{げんき}け^{げんき}ます。

ち^{なが}ょ^{なが}つ^{なが}と^{なが}長^{なが}め^{なが}の^{なが}冬^{なが}休^{なが}み^{なが}は^{なが}元^{なが}気^{なが}に^{なが}過^{なが}ご^{なが}し^{なが}ま^{なが}した^{なが}か^{なが}？今^{ことし}年^{ことし}の^{ことし}目^{ことし}標^{ことし}を^{ことし}立^{ことし}て^{ことし}た^{ことし}
人^{ひと}も^{ひと}多^{ひと}か^{ひと}つ^{ひと}た^{ひと}の^{ひと}で^{ひと}は^{ひと}な^{ひと}い^{ひと}か^{ひと}と^{ひと}思^{ひと}い^{ひと}ま^{ひと}す。こ^{ことば}と^{ことば}は^{ことば}言^{ことば}霊^{ことば}、こ^{ことば}と^{ことば}ば^{ことば}に^{ことば}す^{ことば}る^{ことば}こ^{ことば}
と^{ことば}で^{ことば}願^{ことば}い^{ことば}が^{ことば}叶^{ことば}い^{ことば}やす^{ことば}く^{ことば}な^{ことば}る^{ことば}そ^{ことば}う^{ことば}で^{ことば}す^{ことば}よ。新^{あたら}しい^{あたら}1^{あたら}年^{あたら}を^{あたら}健^{あたら}康^{あたら}に^{あたら}楽^{あたら}しく^{あたら}過^{あたら}ご^{あたら}し^{あたら}ま^{あたら}し^{あたら}よ^{あたら}う^{あたら}ね^{あたら}㊄



「こうしよう」と思ったときは、プラスのことば（肯定語）を使おう

一日^{いちにち}の中^{なか}には「こうしよう」が^{おも}たく^{おも}さん^{おも}あり^{おも}ま^{おも}す。「こうしよう」と^{おも}思^{おも}つ^{おも}て^{おも}行^{おも}動^{おも}す^{おも}と^{おも}き「思^{おも}つ^{おも}て^{おも}い^{おも}る^{おも}
こ^{かんが}と^{かんが}（^{かんが}考^{かんが}え^{かんが}・^{かんが}想^{かんが}象^{かんが}・^{かんが}イ^{かんが}メ^{かんが}ー^{かんが}ジ）」⇒「や^{かんが}つ^{かんが}て^{かんが}い^{かんが}る^{かんが}こ^{かんが}と^{かんが}（^{かんが}行^{かんが}動^{かんが}）」は^{かんが}つ^{かんが}な^{かんが}が^{かんが}つ^{かんが}て^{かんが}い^{かんが}ま^{かんが}す^{かんが}ね。勝^か手^かに^かか^から^かだ^かが^か動^か
く^か…^かな^かん^かて^かこ^かと^かは^かな^かい^かで^かす^かよ^かね^か（^か笑^か） 実^{じつ}は^{じつ}そ^{じつ}の^{じつ}つ^{じつ}な^{じつ}が^{じつ}り^{じつ}方^{じつ}に^{じつ}は^{じつ}、人^{ひと}そ^{ひと}れ^{ひと}ぞ^{ひと}れ^{ひと}ク^{ひと}セ^{ひと}が^{ひと}あ^{ひと}る^{ひと}と^{ひと}い^{ひと}わ^{ひと}れ^{ひと}て^{ひと}い^{ひと}
ま^{ひと}す。そ^{ひと}し^{ひと}て、時^{とき}々^{とき}あ^{とき}れ^{とき}？思^{おも}つ^{おも}て^{おも}い^{おも}た^{おも}こ^{おも}と^{おも}結^け果^かが^か違^{ちが}う^{ちが}な^{ちが}あ^{ちが}と^{ちが}い^{ちが}う^{ちが}こ^{ちが}と^{ちが}は^{ちが}あ^{ちが}り^{ちが}ま^{ちが}せ^{ちが}ん^{ちが}か^{ちが}？

例^{たと}え^{たと}ば、^{けんこう}「健^{けん}康^{こう}第^{だい}一^{いち}」と^{おも}思^{おも}つ^{おも}て^{おも}頭^{あたま}に^{あたま}浮^うか^うぶ^うの^うは^う…^うそ^うれ^うぞ^うれ^うど^うん^うな^うイ^うメ^うー^うジ^うが^うわ^うき^うま^うす^うか^う？

A:「かぜをひかないように、体を動かそう！」

B:「元気に楽しく、体を動かそう！」

「かぜ」を「ひかない」とことばで打ち消しても、
一度^{いちど}は^{いちど}頭^{あたま}の中^{なか}に、かぜ^{かぜ}を^{かぜ}ひ^{かぜ}く^{かぜ}こ^{かぜ}と^{かぜ}が^{かぜ}浮^うか^うん^うだ^うり、
前^{まえ}に^{まえ}かぜ^{かぜ}を^{かぜ}ひ^{かぜ}い^{かぜ}て^{かぜ}体^{たい}調^{ちよう}が^わ悪^{わる}か^{わる}つ^{わる}た^{わる}時^{とき}の^{とき}気^き持^もち^もが^も
浮^うか^うん^うで^うき^うま^うせ^うん^うか^う？人^{ひと}に^{ひと}よ^{ひと}り^{ひと}ま^{ひと}す^{ひと}が^{ひと}、顔^{かお}は^{かお}下^{した}向^む
き、体^{からだ}が^{からだ}重^{おも}く^{おも}な^{おも}つ^{おも}て^{おも}く^{おも}る^{おも}人^{ひと}も^{ひと}い^{ひと}る^{ひと}か^{ひと}も^{ひと}し^{ひと}れ^{ひと}ま^{ひと}せ^{ひと}
ん。あ^{げんき}れ^{げんき}れ^{げんき}？元^{げんき}気^{げんき}は^{げんき}ど^{げんき}こ^{げんき}に^{げんき}？？



では、「元気」ということばを聞いてどんなイメ
ー^{げんき}ジ^{げんき}が^{げんき}わ^{げんき}い^{げんき}て^{げんき}く^{げんき}る^{げんき}で^{げんき}し^{げんき}ょう^{げんき}か^{げんき}？元^{げんき}気^{げんき}に^{げんき}過^{げんき}ご^{げんき}し^{げんき}て^{げんき}い^{げんき}
る^{げんき}自^じ分^{ぶん}、笑^{えが}顔^あで^あ友^{とも}だ^{とも}ち^{とも}と^{とも}遊^{あそ}ぶ^{あそ}自^じ分^{ぶん}…。最^{さい}近^{きん}楽^{らく}
し^あか^あつ^あた^あこ^あと^あな^あど^あも^あ思^{おも}い^{おも}出^だし^だて^だみ^だま^だし^だよ^だう^だ。ワ^わク^わワ^わク^わ
し^あた^あ気^き持^もち^もに^あな^あつ^あて^あき^あて^あな^あん^あだ^あか^あ
体^{からだ}も^{からだ}軽^{かる}く^{かる}な^{かる}つ^{かる}て^{かる}、前^{まえ}を^{まえ}向^むく^むよ^むう^むな^む
気^き持^もち^もを^き感^{かん}じ^{かん}る^{かん}人^{ひと}が^{ひと}い^{ひと}る^{ひと}か^{ひと}も^{ひと}
し^あれ^あま^あせ^あん。



自分の脳を味方にしよう

『元気に過ごそう』という元の気持ちは同じなのに、使うことばによってしんどい自分が浮かんで
き^{ほんとう}て、本^{ほん}当^{とう}に^{ほん}し^{ほん}ん^{ほん}ど^{ほん}く^{ほん}な^{ほん}つ^{ほん}て^{ほん}し^{ほん}ま^{ほん}つ^{ほん}た^{ほん}り、逆^{ぎやく}に^{ぎやく}イ^{ぎやく}キ^{ぎやく}イ^{ぎやく}キ^{ぎやく}と^{ぎやく}し^{ぎやく}た^{ぎやく}自^じ分^{ぶん}を^じ想^{そう}象^{ぞう}し^{ぞう}た^{ぞう}ら、自^じ然^{ぜん}
と^{から}体^{からだ}が^{から}動^{うご}き^{うご}出^だし^だたり^だす^だよ^だう^だな^だイ^だメ^だー^だジ^だが^だ出^だて^だき^だま^だせ^だん^だか。そ^だれ^だは、な^だぜ^だか^だと^だい^だう^だと、
脳^{のう}は「^{そうぞう}想^{そうぞう}象^{そうぞう}」と「^{ほんとう}本^{ほん}当^{とう}の^{ほん}こ^{ほん}と^{ほん}」の^{くべつ}区^く別^{べつ}が^くつ^くか^くな^くい^くので^く一^{いち}度^{いち}思^{いち}い^{いち}浮^{いち}か^{いち}べ^{いち}ると、^{のう}脳^{のう}か^{のう}ら^{のう}身^{からだ}体^{からだ}
に^{つた}伝^{つた}わ^{つた}つ^{つた}て^{つた}い^{つた}く^{つた}か^{つた}ら^{つた}な^{つた}の^{つた}で^{つた}す。そ^{のう}ん^{のう}な^{のう}脳^{のう}の^{のう}仕^し組^くみ^くを^しど^しん^しど^しん^し活^{かつ}用^{よう}して、^{じぶん}「^{じぶん}自^じ分^{ぶん}が^じこ^じん^じな^じ
1^{ねん}年^{ねん}に^{ねん}し^{ねん}た^{ねん}い^{ねん}な^{ねん}」と^{おも}思^{おも}え^{おも}る^{おも}こ^{おも}と^{おも}ば^{おも}（^か肯^か定^だ語^だ）を^かい^かろ^かい^かろ^かう^か書^かき^か出^かし^かて^かみ^かま^かし^かよ^かう^か。





はなこきゅう くちこきゅう 鼻呼吸と口呼吸



12月はインフルエンザが流行しました。年明けもまだまだ油断できません。

最近^{さいきん}は、手洗い^{てあら}と咳エチケット^{せき}が予防^{よぼう}の主流^{しゅりゅう}になっています。咳^{せき}が出るとき^で（人^{ひと}にうつさない）、ちょっとのどが痛い^{いた}ときにのどを乾燥^{かんそう}させない（自分^{じぶん}を守る）ためにマスク^{まも}は効果^{こうか}が高い^{たか}ので、ぜひ活用^{かつよう}してください。



みなさんは今、口を閉じて呼吸をしていますか？

元々^{もともと}人間の呼吸^{こきゅう}は鼻呼吸^{はなこきゅう}だそうです。でも、鼻^{はな}がつまっているときなど、どうしても口^{くち}を開けて呼吸^{こきゅう}することがありますね。中^{なか}にはずっと口呼吸^{くちこきゅう}の人もいます。

実は口呼吸^{くちこきゅう}には困^{こま}ったことがいっぱいあります。

- ・口^{くち}の中^{なか}が乾燥^{かんそう}すると、病気^{びょうき}にかかりやすい
- ・むし歯^ばになりやすい、
- ・脳^{のう}に酸素^{さんそ}がいきにくいので、集中^{しゅうちゅうりょく}力が落ち^おる
- ・口^{くち}を閉じたときにあごに梅干^{うめぼし}のような模様^{もよう}ができる
- ・いびきや歯ぎしり^はをする
- ・歯^はが前^{まえ}に出^でやすい などです。



鼻呼吸^{はなこきゅう}をするとよいことは、

- ・鼻^{はな}の中^{なか}にはフィルター^{はたら}の働き^{はたら}をする鼻毛^{はなげ}があって、吸^すった空気^{くうき}をきれいにする
- ・鼻^{はな}の中^{なか}で吸^すった空気^{くうき}の湿度^{しつど}と温度^{おんど}を調整^{ちようせい}する
- ・酸素^{さんそ}をしっかり届^{とど}けることができる。集中^{しゅうちゅうりょく}力が発揮^{はっき}できる
- ・肺^{はい}の循環^{じゅんかん}をスムーズにする などです。



今まで^{いま}で出会^{であ}った色んな子^{いろ}④
何回^{なんかい}言^いわれてもよくわかんない



絵^えやマンガ^{ほん}、本^{ほん}、やってみせると
上手^{じょうず}にできる



口呼吸^{くちこきゅう}している人^{ひと}は、「あいうべ体操^{たいそう}」（1日^{いち}30回^{かい}5秒^{びよう}ずつ）すると舌^{した}が正しい位置^{ただ}にいき鼻呼吸^{はなこきゅう}ができるようになりますよ。（息育指導士^{そくいくしどうし}さんより）

あ

い

う

べ



おお大きく開ける



くちよこ口を横にひく



くち口をすぼめる



したながだ舌を長く出す

おうちのかたへ



○出席停止の扱いについて。インフルエンザ、新型コロナ感染症の場合はご家庭で記入いただき、担任にご提出ください。また、水痘、おたふくかぜ、咽頭結膜熱（プール熱）などは茅ヶ崎市の病院で無料で発行して下さる「学校感染症に関する証明書」をご提出ください。

【 スクールカウンセラーについて 】 子育てや発達の相談などお気軽にどうぞ

1月21日(火)9:30~15:00、1月24日(金)10:00~16:00

2月18日(火)9:30~15:00、2月28日(金)10:00~16:00

(☎ 83-4571 保健室 まで)