

ことばの教室だより

千葉市立幕張小学校

令和5年11月

肌寒くなってきました！

日増しに秋の深まりを感じる季節となりました。読書の秋、食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋、たくさんの秋を楽しみたいですね。朝晩は冷え込むようになりました。体調を崩しやすい時季なので、健康管理に気を付けてくださいね。

11月の予定



日	月	火	水	木	金	土
			1	2 委員会活動 15:00～:会議	3 祝日 文化の日	4
5	6 津波避難訓練 15:30～:会議	7	8 15:30～:会議 午後:山田出張	9 就学時健康診断 下校:12:25	10 校外学習:1、2年 和食器体験:6年	11
12	13	14 市教研: 下校13:00	15 午後:風戸出張	16 午前:風戸出張 15:00～:会議	17 午後:校内研修	18
19	20	21 10時～: 風戸・高橋出張 午後:山田出張	22 まくはりフレンド 15:30～:会議	23 祝日 勤労感謝の日	24 校外学習:6年 終日:風戸出張	25
26	27 6年出前授業 :3・4校時	28 芸術鑑賞会	29 ロング昼休み	30	12/1	12/2

かぜをひいてしまったら……

この季節、かぜを引く子どもたちが増えてきます。教室でも、咳をコンコン、鼻水をズルズル…。発音を学習する子どもにとって、鼻詰まりは大敵です。また、口呼吸によって、更に喉をいためることもあります。鼻の正しいかみ方をマスターしましょう。

鼻の正しいかみ方(日医ニュースより)

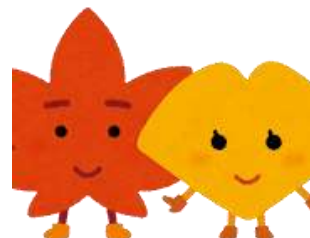
- ①片方の鼻をきちんと押さえる。②口で大きく息を吸ってこらえる。
- ③ゆっくり小刻みに、何回かに分けてかむ。(空気を押し出す感じ。少しずつ、確実に)
- ④もう一方の鼻を同じ要領でかむ。(左右一緒にかもうとしたり、強く力いっぱいかんだりするのは、中耳炎の原因になることがあるので、やめる。





みなさんの呼吸法は…
「口呼吸」ですか？それとも「鼻呼吸」ですか？

知っていますか こんなこと
鼻呼吸 VS 口呼吸
千葉県歯科保険医協会パンフレットより



口呼吸は、哺乳類の中で唯一人間だけが行っている呼吸法です。ヒトは他の哺乳類と異なり、二本足で歩き話をします。話すという行為が「口呼吸」を習慣づけてしまうのではないかと考えられています。

現在日本人の半数以上が「口呼吸」をしており、小学生にいたっては8割の児童がそうだという調査もあります。生まれたばかりの赤ちゃんは母乳やミルクを飲みますが、その時期はきちんと鼻呼吸することができます。どうやら離乳の時期が問題らしいということが、わかってきています。乳児期から幼児期にかけて正しい呼吸、つまり鼻呼吸を習慣づけていないと、鼻呼吸のできない大人になってしまうのです。

口呼吸のここが問題

- ▽ 空気中の細菌などいろいろな病気にかかりやすくなる。
- ▽ 免疫のバランスがくずれやすくなる。
- ▽ 口の中が乾燥して口臭、むし歯、歯肉炎や歯周病になりやすくなる。
- ▽ 口の周りの筋肉の発達が不十分になり、歯並びに悪い影響を与える。
- ▽ 口の周囲に湿り気がないため、口角炎や口内炎になりやすい。



口呼吸の原因は？

- ▽ 鼻の空気の通路（鼻腔）が狭い。
- ▽ 上あごの発達が悪い。
- ▽ 出っ歯で唇が閉じにくい。
- ▽ 口の周囲の筋肉（口輪筋などの表情筋）にしまりが無い。
- ▽ 扁桃の肥大。



口呼吸診断

以下の項目が3つ以上あてはまる場合、口呼吸である可能性が高いといえます。

- 朝起きた時、喉がいつもヒリヒリする。
- 口が渇きやすい
- 唇がいつもカサカサしている。
- 鼻の病気がある。
- 何かに夢中な時、口が開いていると言われる。
- いびきをかく。

思い当たったら…かかりつけの病院に相談してみましょう。



だから鼻呼吸

- 鼻は、外から入ってくる空気の温度と湿度を調整します。
- 外からの異物を取り除くフィルターの働きをします。
- 鼻呼吸を上手にすると、おいをかぎ分けられ食事をおいしくとることができます。