现代大龙



2025年11月 一宮市立朝日西小学校 (高学年用)

ねん 年 _{なまえ} 名前 <み組

からたのしくみで病気を予防

鼻こきゅうのろ



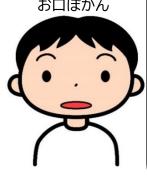
みなさんはふだん、呼吸をするとき に鼻と口のどちらを使っているでし ょうか?「ロで呼吸している」という ひと ようちゅうい 人は要注意です。

※のかわいた空気が口から直接入 ると、のどがかんそうして、病気への 「ていこう^{かく}」が落ちるとされていま す。また、空気中をただようウイルス などもそのまま入ってきて、感染しや すくなってしまいます。

いっぽう はな 一方、鼻はすいこんだ空気にしめり けをあたえることができ、鼻毛はほこ りやウイルスなどをふせぐ役首ももっ ています。

手あらい・うがい、すいみんなどとあわせて、わたしたちのからだがもっているしくみ もしっかり使って、元気にすごしたいですね。





えてくと口が開いていることの多い(お口ぽかん)状態だと…

くちこきゅう (ロ呼吸のえいきょう**し**上の説明を参考に。)

- たがし しゅうびょう しゅうびょう たか たか くち なか とうして、だ液 歯や歯 周 病 のリスクが高まる。(口の中がかんそうして、だ液 たち なか あら なが さょう ていか による口の中のよごれを洗い流す作用が低下するから。)
- ^は ・歯ならびが悪くなることがある。 たど、悪いえいきょうが出ることがあります。口を閉じることを意識 していきましょう。

11月の保健目標 「 姿勢を正しくしよう 」

あなたのしせいは だいじょうぶ?

自分のしせいを思い出して、チェックしてみましょう。

「やる」に〇のついた数が多いほど、しせいに気をつける必要があります!

つい	ほおづえを	いすにすわる	字を書くとき	ソファーや床	食器をもたず
やって	つく	ときに、足を	机に顔が近	に寝転がって	にごはんを
しまう		組む。	づきすぎる。	テレビやゲー	食べる。
こと			(ねこぜ)	ムを見ること	
				がある。	
チェック	やる・やらない	やる・やらない	やる・やらない	やる・やらない	やる・やらない

よいしせいのポイント

- ・いすに深くこしかける。 (背骨の土台である骨盤を安定させることができる。)
- ・定のうらをゆかにピタッとつける。 (定が電に浮いたり組んだりすると、体のバランスが崩れ、骨盤や背骨のゆがみにつながる。)
- おなかとつくえはグー1つ分あける。
- せすじをのばす。
 - ★よいしせいは、からだによくてかっこいい!
 - ★しせいを保つために、体幹の筋肉をきたえる運動も有効です。

肖をたいせつにしているかな

10月の視力検査では、4月より視力が下がった人もいました。 最近、遠くが見えにくくなる「近視」の子が増えています。 近視になるのは、タブレットやスマホ、ゲーム機などを長い時間、近くで見ていることが原因の1つと言われています。

タブレット、スマホ、クロームブック、ゲーム機などを使うときに気をつけたいこと

- しせいをよくして、画面から30m以上目をはなす。
- 30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休める。



