



ほけんだより



御殿場市福祉事務所

平成31年1月号



今年もよろしくお願ひいたします。



★鼻呼吸の大切さを知ろう★ ~あいうべ体操に挑戦!~

絵本を読んだり、テレビを見たりする時に、ポカンと口が開いているお子さんはいませんか？
口呼吸かどうかは、次の項目をチェックしましょう！2つ以上当てはまれば、口呼吸の可能性が高くなります。

- | | | | |
|--------------|-----------|----------|-------------|
| ① いつも口が開いている | ② 鼻水が多い | ③ いびきをかく | ④ 口臭がある |
| ⑤ クチャクチャ食べる | ⑥ 食べるのが遅い | ⑦ 歯並びが悪い | ⑧ 食事中に水分をとる |

★口呼吸と鼻呼吸の違い★



口呼吸

口で呼吸すると、冷たい空気が口の中に入り、口の中やのどが乾きます。また、ごみやほこり、花粉やウイルス、細菌などが入りやすくなります。

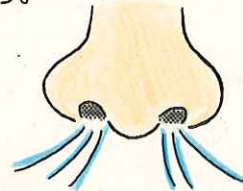
《起こりやすい病気》

- ・かぜ
- ・口内炎 など



鼻呼吸

鼻で呼吸をすると、鼻毛や粘膜、鼻の粘膜にある繊毛で、空気中のごみやほこりなどの汚れを取りのぞき、きれいな空気を体に取り入れます。また、ウイルスや細菌など有害な物質が体内に入るのを防いでくれます。



★やってみましょう！あいうべ体操★

あ



「あー」といしながら、のどの奥が見えるように大きく口を開きます。



口の周りと言につながる筋肉を鍛えます。

い



「いー」といしながら、歯が見えるように口を横に広げます。



口の周りと言、首の周りの筋肉を鍛えます。

う



「うー」といしながら、唇を前に突き出します。



唇を囲んでいる筋肉を鍛えます。

べ



「べー」といしながら、舌のあごの先まで伸ばします。



舌の筋肉を鍛えます。