

九条北小学校 校長室だより

NO.82 令和3年2月15日

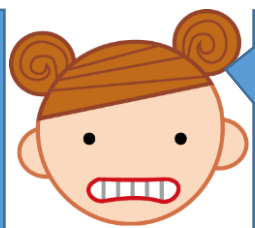


2月13日（土）夜23時08分ころ、福島県沖で、マグニチュード7.1と推定される地震が発生したことが報道されていました。最大震度は6強で、場所によっては10年前の東日本大震災より強い揺れを感じたところもあるそうです。幸い津波は起こりませんでした。土砂崩れによって通行が止められている道路もあります。東北では10年前の震災を教訓に、いざというときにどう行動したらよいのか、しっかり準備をしているそうです。改めて防災に対する備えをすることの大切さを感じました。今日の児童朝会では、このニュースに加えて、「あいうべ体操」と「いういう体操」について話をしました。

★「あいうべ体操」★



(1)
「あー」と
口を大きく
開く



(2)
「いー」と
口を大きく
横に広げる



(3)
「うー」と
口を強く前
に突き出す



(4)
「べー」と
舌を突き
出して下
に伸ばす

★ やってみよう！～「あいうべ体操」「いういう体操」★

先日、環境・健康委員会から、アンケートで「感染症予防におすすめの方法」を聞かれました。先生からのおすすめは、「早寝・早起き・朝ごはんで、元気な体」です。健康な生活が続けることで、病気に打ち勝つことができます。みなさんも心がけてみてください。

ここで、実はもう1つおすすめがあります。あるお医者さんがすすめている方法で、「あいうべ体操」と「いういう体操」というのがあります。紹介したいと思います。

まずは、「あいうべ体操」ですが、続けることで鼻呼吸を促進し様々な病気の予防ができるといいます。おうちで、おふろにはいつているときなどに挑戦してみてください。

方法を説明します。「あいうべ体操」は、4つの動作をくりかえします。

(1)「あー」と口を大きく開く

(2)「いー」と口を大きく横に広げる

(3)「うー」と口を強く前に突き出す

(4)「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

1日30セットをめやすに毎日するといわれています。

次に「いういう体操」ですが、これはマスクをしていてもできます。実はマスク生活が続くことで、「ことばの省エネ」が起こっているといいます。「省エネ」ってふつうはいいことですが、「ことばの省エネ」はダメです。ことばが聞き取りにくくなったり、顔の表情の豊さがなくなっていくようです。そのことも解消できるようです。

「いういう体操」の説明をします。「あいうべ体操」の「い」と「う」だけ繰り返すものです。（頬の筋肉と腹筋を動かします。）マスクをしていてもできます。1日20セットをめやすにするといいようです。よかったら、試してみてください。