

これからやってくる
2つのレベルでチェック! インフルエンザ 冬を元気に乗りこえられるかな?

まずは質問に答えよう

はい1点、いいえ0点で計算します

免疫レベルはどれくらい?

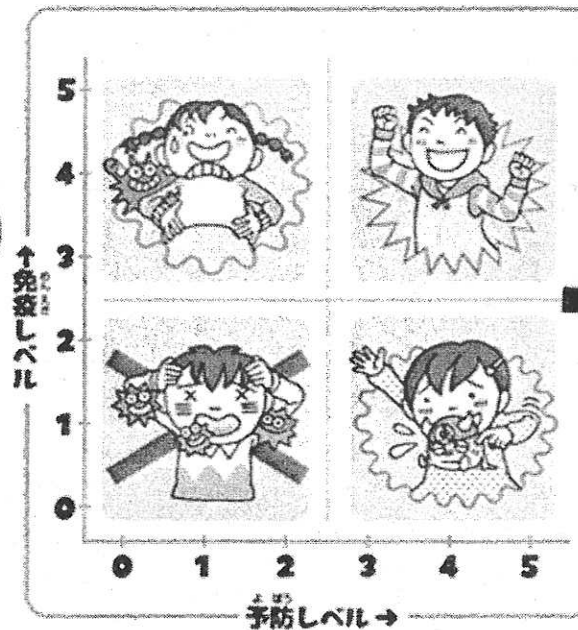
- 早ね早おきができている (はい・いいえ)
- 朝ごはんをおいしく食べている (はい・いいえ)
- あいうべたいそうを毎日している (はい・いいえ)
- あさうんちは リズムよくでてる (はい・いいえ)
- ストレスをうまく発散できている (はい・いいえ)

予防レベルはどれくらい?

- 手洗い・うがいをしっかりしている (はい・いいえ)
- 授業中、口をとじて鼻呼吸している (はい・いいえ)
- 毎日きれいなハンカチをもっている (はい・いいえ)
- つめは短くとのえている (はい・いいえ)
- 咳がでるときはマスクをしている (はい・いいえ)

まじわるのは、どのゾーンかな?

たてのグラフは免疫レベル。
よこのグラフは予防レベル。
合計点がまじわるのは、どのゾーン?



毎日の生活は規則正しくて、いい感じ。でもウイルスへの注意がたりないかな? 免疫力が強くても、ウイルスに負けることがあるかも



ウイルスがからだに入るのをバッチリ防いでいます。もし入って来ても、ウイルスと戦う免疫力が強いので、カゼやインフルエンザにかかりにくい!



冬になると、よくカゼをひくんじやない? ウイルスはからだに入りほうだい。免疫力が弱いから、カゼやインフルエンザにかかりやすいんです!



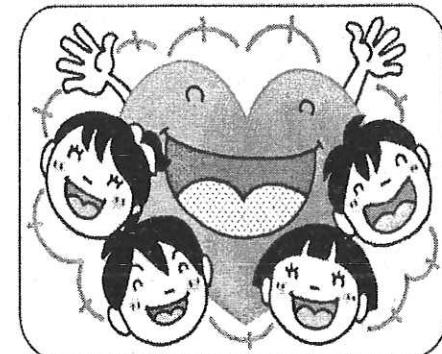
ウイルスへの注意はバッチリ。でも免疫力が弱いと、ちょっとした油断でからだはウイルスに負けちゃうかも

ハロウィン限定魔法の道具カード

保健室の前の10月の掲示板に、『もしもこんな道具が使えたら...』というカードを掲示していました。1年生から6年生の子どもたちにも人気のカードで、いきいきのお迎えに来られた保護者の方がお子さんと一緒にカードをひいて楽しい会話をされている様子も見られました。このカードは選んだ人が、がんばっていることに改めて気づいたり、自分が望んでいることに気づいたりできる魔法の

カード。保健室コーチングという手法から生まれたカードです。保健室コーチングは、子ども自らが問題や課題に気づいて学びをチャンスに変えるお手伝いをします。

保健室は、体だけではなく、心の中にも元気パワーを増やす健康教育の場です。何か話を聞いてほしい時、保健室をのぞいてみてください。





平成30年11月2日
大阪市立今川小学校
保健室

10月の中ごろより、マスクをして登校する人をちらほら見かけるようになりました。そろそろ
かぜ予防に本腰をいれる時期になりました！手洗いうがい咳エチケットに加え、今年はぜひ家族み
んなであいうべたいそうを続けていってください。あいうべたいそうは、道具いらず1日
たったの数分だけで、かぜ・インフルエンザ予防に大きな効果がみられます。

かぜ・インフルエンザ

はなこきゅう

鼻呼吸のいいところ

フィルターがある

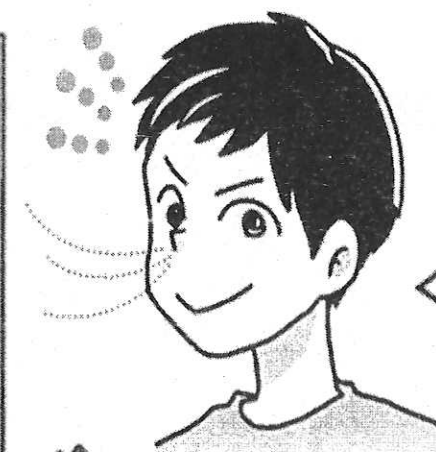
空気中には、目に見えないけれど、ちり
やほこり、ウイルスや細菌がいっぱいで
す。でも、鼻の中にはフィルターがありま
す。鼻毛とせんもうと粘液です。鼻の中
に入ったほこりやバイキンが鼻毛やせんも
うと粘膜のフィルターを通して、やっつけ
ることができます。

加湿器の働きをする

鼻の毛細血管が、空気を体温に近い
温度まで温めます。また鼻の中は湿っ
ているので、空気の湿度も上がります。こ
うしてウイルスが苦手な高温多湿の
環境が出来上がります。

口呼吸のダメなところ

ウイルスを追い出すせんもうは、のども
あります。でも口呼吸で喉が乾燥する
と、せんもうはへたってうまくはたけ
ません。ウイルスやほこりなどがいっ
ぱい乾いて冷たい空気が、直接体の中
に入ってしまう。



口呼吸より
鼻呼吸が
GOOD



口の健康

はなこきゅう

鼻呼吸のいいところ

だ液（つば）で口のなかがうるおうこと。

くちこきゅう

口呼吸のダメなところ

口の中がかんそうして、だ液（つば）が
はってしまうこと。

だ液がなぜそんなに大事なの？

むし歯や歯周病を予防

だ液は食べ物のカスを洗い流すだけで
なく、食後に酸性になった口の中を中和して、
むし歯ができにくい環境を作ります。それ
に、歯垢の中の歯周病菌がふえないよう
に口の中をきれいにしているのもだ液で
す。

口臭を防ぐ

口の中においの原因は口の中の細菌がふえる
こと。だ液のはたらきで細菌が増えるのを
おさえます。

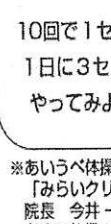
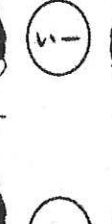
本格的な冬が来る前に、

口呼吸から鼻呼吸にかえよう！

やっ
て
み
よう

あ
い
う
べ

あー
いー
うー
べー



10回で1セット
1日に3セット
やってみよう

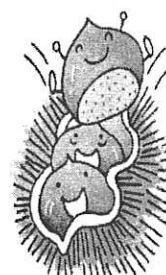
※あいうべ体操は
「みらいクリニック」
院長 今井一彰先生
考案の体操です

『保護者の皆様へおねがい』

10月の空気が乾燥しだしたころから、喉が痛い・イガ
イガすると保健室にくる子が増えてきました。普段から口
が開いていると喉がすぐに乾いていろいろな症状がでてき
ます。本格的なインフルエンザシーズンに入る前に、口呼
吸から鼻呼吸になるようにしておくとインフルエンザに
かかりにくくなるそうです。

ぜひ毎日あいうべたいそうを続けて
鼻呼吸を目指してください。

晩御飯の後、お風呂の中などご家族で
一緒にできる時間帯などに続けていっ
てみてください。



だ液（つば）は、よくかんだ時や、あいうべたいそうをしたときにたくさんでます！