

令和2年11月2日
立川市立第六小学校
校長 小林 邦子
養護教諭 吉原 真帆

ほけんだより

11月の保健目標

気温や場面に応じた 服装をしよう

紅葉がきれいな季節です。

子どもたち一人一人が輝いた運動会が終わり、第六小学校の校庭の木々も少しずつ色づいてきました。子どもたちは70周年の式典に向けて少しずつ準備を進めています。

11月の保健目標は「気温や場面に応じた服装をしよう」です。気温が下がり、長袖を着ている児童と半袖を着ている児童が混ざっているような季節です。中には、長袖のトレーナーを着て休み時間に外で元気よく遊んだ後、汗だくで教室に戻る児童もいます。この時期は気温や場面に合わせて脱ぎ着できる服装にするよう指導しています。ご家庭でも、「寒いときは着る。暑くなったら脱ぐ」というような服装ができるように一緒に洋服を選んでいただければと思います。そしてこの上着を着る季節になると増えるのが、洋服の落とし物です。洋服には必ず名前を書いていただきますよう、ご協力をよろしくお願いします。

低温やけど

使い捨てカイロや湯たんぽなど、温度がそれほど高くないものでも長時間使い続けることでやけどを起こすことがあり、低温やけどと呼ばれています。使い捨てカイロなどを使用するときは、直接肌にはらないようにしましょう。

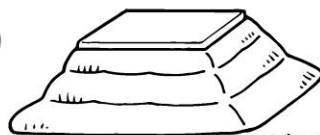
低温やけどの原因となるもの



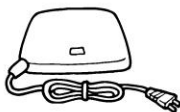
カイロ



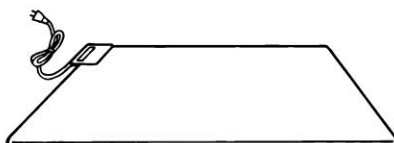
湯たんぽ



こたつ



電気あんか



ホットカーペット

マスク習慣で衰える嗅覚

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、今年はマスクの着用が欠かせないものとなりました。日々、児童のマスク着用にご協力いただき、ありがとうございます。

マスクをしていると、無意識に口呼吸でいることが増えます。その結果、長期間鼻を使わない状態が続くと、嗅覚が衰えてしまうことも懸念されるということです。鼻腔の置くにあるにおいを感じる嗅細胞は、常に再生し続けている神経細胞で大人でも1ヶ月くらいで新しい細胞へと生まれ変わっています。

しかし、生まれ変わった細胞は、におい刺激を受け取らなければ消失してしまいます。つまり、におい刺激を受けていないと細胞が退化し、嗅覚が低下するということです。

本来、呼吸は無意識で行うものですが、マスク習慣が身についたコロナ禍においては意識した呼吸が求められます。人と十分な距離が確保できるような場所では、マスクを外したり、鼻だけ少し出して深呼吸をしたりとマスク休憩を挟みながら、呼吸を整える習慣を身に付けると良いでしょう。加えてにおいにも意識を集中させる、嗅ぐエクササイズ「カグササイズ」の呼吸法を紹介します。

カグササイズをやってみよう！

嗅覚低下予防と自律神経の
バランスを整える

- ①肩の力を抜いて自然に背筋を伸ばし、少しを上を向きながら胸を張る。
- ②鼻から、4秒かけて息を吸う。
- ③鼻から、8秒かけて息を吐く。（難しければ口から）
- ④②と③を1セットとして、5セット繰り返す。
- ⑤自然にできるようになったら、どんなにおいでもいいのでにおいを意識して呼吸を試みる。



※息が続かない人は、3秒吸って6秒で吐くという方法でも良い。

呼吸を長くすることにより、次の吸気が深くなる。

吸気と呼気の時間比を1：2とすると良い。