



令和 8 年 1 月 8 日  
清瀬市立清明小学校  
校 長 渋谷 正芳  
養護教諭 大類 汐里

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

まだまだ寒い冬が続きます。新しい年も健康で過ごせるように暖かくして、感染症予防にご留意ください。

また、冬休み中は生活リズム点検にご協力いただきありがとうございました。冬休み明けも1週間実施します。引き続きご協力をお願いいたします。実施後、**1月19日(月)**に担任までご提出ください。

### 3学期発育測定

3学期の発育測定は以下の日程で実施します。

- ・当日は体育着に着替えて行いますので、**体育着を忘れずに持たせてください。**
- ・**髪の毛を高い位置で結ばないようにしてください。**

1月9日(金) 1・2年生 あおぞら

1月13日(火) 3・4年生

1月14日(水) 5・6年生

発育測定に合わせて保健指導を行います。内容は以下のとおりです。

1～5年生・あおぞら あいうべ体操

6年生 飲酒の害について

\*6年生はアルコールパッチテストを行います。アルコールが肌につくと過敏な反応がある等、パッチテストを受けられない方は事前にお知らせください。



### あいうべ体操とは

口の周りの筋肉を鍛えることで、鼻呼吸を習慣化することを目的に行う体操です。医師の今井一彰氏が提唱しています。

口腔周囲の筋力が弱いと口をポカンと開けたままにすることが多くなり、口呼吸になりやすくなります。鼻呼吸に比べて口呼吸はウイルスなどが侵入しやすくなり、風邪を引きやすくなるなど健康面に影響があります。また、口腔周囲の筋力が弱いと子供の歯列にも影響があると言われています。

やり方は簡単で、「あ～」「い～」「う～」「べ～」と声に出しながら口を大きく動かします。10回を1セットにして、1日3セット行くと効果的だそうです。顔のむくみへの効果や、高齢者の嚥下能力低下の予防などにも効果があるそうなので、ご家族で一緒に取り組んでいただけると、より良いと思います。

やりかたの詳細が分かる動画の QR コードを載せておきます。よろしければご確認ください。

