

『気になる口呼吸、お子様はどうですか？』

佐世保市立黒髪小学校 福田 泰三

学校生活でもマスク着用がなくなり、コロナ以前に戻り子どもの笑顔を見られるようになります。しかし、気になることがあります。口をぽかんと開いている子、背中グニヤと姿勢が悪い子が目立ちはじめました。

ここ3年は、コロナ流行のため遊びや運動に制限がかかり、遊具での遊びや外遊びなどで背筋や腹筋を鍛える機会も減ってきたことにあります。そのうえ、コロナ感染防止のステイホームで家にいる時間も増え、ゲームの時間が増えた子もいたようです。

鼻呼吸は

鼻呼吸では、鼻毛や鼻の粘膜で、菌やウイルスを防御します。吸気は、エネルギーを使い血流も盛んで熱を発している脳に、一番近い鼻腔（鼻の奥の空間の部分）を通ります。その際、鼻腔からの吸気により、脳が冷やされるため、頭がすっきりし、集中力にも影響があります。その後、吸気は温められ加湿されます。鼻のフィルターでは、一日1~2㍑も水分がでます。湿度が苦手なインフルエンザ菌も鼻のフィルターで予防することができます。

口呼吸は

一方、口呼吸だと吸気はそのまま喉を通るため、鼻腔には吸気がいきず、脳が十分冷却されないため、頭がぼんやりしてしまい、集中力が低下するわけです。そのうえ細菌やウイルスが直接、喉を通り肺に入ってしまいます。集中力低下・無呼吸症候群の原因になります。口呼に入る、乾燥しているので免疫力も弱まり扁桃腺も腫れ上がりります。集中力低下・無呼吸症候群にもなります。



プロフィール

佐世保市環境教育ワークショップ委員で生ごみリサイクル野菜作り等に没頭。子どもの「食」の重要性に気づき「弁当の日・みそ汁の日」を実践。08年文部科学大臣優秀教員表彰。歯と口の健康を考える「健口食育」の実践にて11年 第29回日本顎咬合学会学術大会にて、日頃基本特別企画「未来の健口」健口授業を行った。現在佐世保市立黒髪小学校に勤務。

口呼吸チェック！

下図は、子ども達が口呼吸です。冬になると口が乾燥しリップが必要になります。朝起きた時の疲労感となります。口の中が乾燥するため、睡眠時無呼吸症候群や集中力の低下にもつながってきます。

口呼吸になる要因

口呼吸になる要因の一つが冒頭で述べた背筋グニヤの猫背になる長時間のゲームにもあります。背中を丸めていると深い呼吸がしにくく、脳内に新鮮な酸素が行き届かなくなり、集中力・判断力・創造力などが低下します。やる気や自信といった場面にも姿勢と呼吸の関係が指摘されています。毎日何時間もゲームをし続けると背中の筋肉

が硬直して肩こりの原因になります。前かがみで、背中が丸まり床に座つてゲームに夢中になりすぎると、骨盤が後ろに傾き、あごを突き出し画面を凝視したり、ポーテブルゲームなら首を下に下げて手元の画面を見続けていくことで、姿勢が悪くなり姿勢体力も失われていきます。

猫背姿勢を防ぐためにも遊具を使っての外遊びを行い、ゲームは時々入れていくことで口をつぐんだときに、舌が上顎の裏にぴったりとくっついて鼻呼吸改善につながります。



を使つての外遊びを行い、ゲームは時々入れていくことで口をつぐんだときに、舌が上顎の裏にぴったりとくっついて鼻呼吸改善につながります。

口呼吸を予防しよう！

【遊具を使っての外遊びをする】

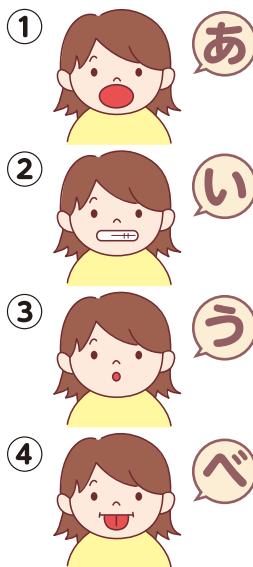


【あいうべ体操をしてみよう】

口の周りの筋肉と舌の筋肉を鍛え、食いしばり、口呼吸を防止します

4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回



① 口を大きく開ける。
縦の横円形に近くなるようにして、のどの奥が見えるくらい口を開ける。

② 口を横に開ける。
ほおの筋肉が両方の耳の前に寄る感じがするくらいが目安。首に筋が浮き出るくらいに。

③ 口をとがらせる。
思い切り唇を前に突き出すようにする。

④ 「べ～」と舌を伸ばす。
舌の先を下あごの先端まで伸ばすような気持ちで、舌を出す。

- こんな人はやってみて
 - ・口がいつも開いている
 - ・何となく疲れやすい
 - ・だるい
- ・やる気が起きない
- ・いつでもどこでも出来る健康法が知りたい

疲労感



集中力低下

いびき 歯ぎしり むし歯

口呼吸かもしない？「口呼吸チェック！」



Q&A

モンゴルの冬は寒く、氷点下40度になります。

さて、この空気を鼻から吸うと、のどの奥では、何度もくらくなるでしょう？

答えはどれかな？

- 1 -40°C 2 -20°C
3 0°C 4 20°C



バナナで釘がうてるくらい寒いです！

喉の奥で、0度以下だと凍ってしまい大変なことになります。人間の鼻には呼吸の働きと病気予防の機能があります。モンゴルの冬に口呼吸したら、大変なことになります。

[モンゴル大学客員教授 岡崎好秀 提供]

2020年1月号より転載