



# 絆

きずな

平成24年5月  
第21号  
荒川区立南千住第二中学校  
校長 齊藤 進

## 口の体操「あいうべ」のすすめ

校長 齊藤 進

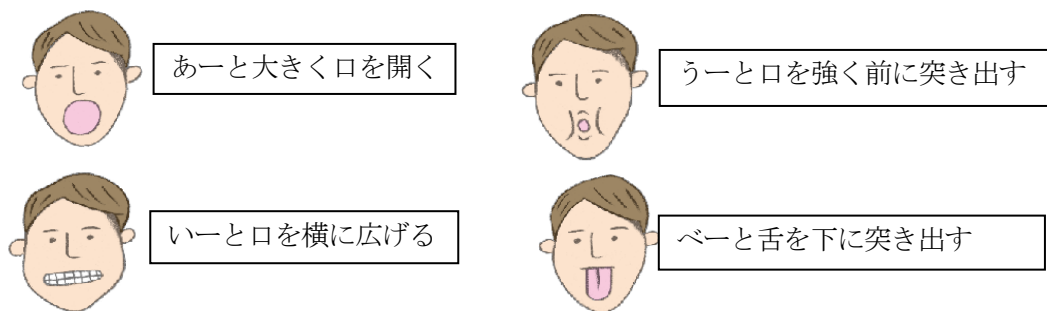
私はかれこれ8年ほど荒川区西尾久にある都電小台駅電停近くの相田歯科クリニックに通院しています。相田歯科クリニックはレーザー治療を早くから導入してさほど痛みを伴わず地域でも高い評価を受けています。先日、治療が終わろうとしたとき、相田先生から「実は今まで気になっていたのですが、いびきをかいたり、無呼吸症候群になったりしたことはありませんか？」と尋ねられました。自分のいびきで目がさめたり、無呼吸になっているとたびたび家族から言われてましたので先生の指摘にびっくりしました。どうして分かるのかお聞きしたところ、口の中を診ると歯周病菌などの数や口の中の乾き具合で分かるということでした。いびきや無呼吸症候群は口呼吸に起因するそうです。口呼吸をしていることが口の中の状態から分かるそうですが実は、口呼吸は体の健康に悪影響を及ぼすそうです。口を空けていると口内が乾燥して唾液が減少して殺菌作用が働かず体内に菌が入って様々な病気を引き起こすそうです。相田先生から強く口呼吸を止め鼻呼吸を心がけるよう助言をいただきました。相田先生は子供の患者にはとくにいつも口を閉じて鼻呼吸をするよう指導されています。

睡眠中の無呼吸症候群は参事を招く可能性があるということで私は相田先生から口呼吸をしないために就寝時にサージカルテープ（医療用テープ）を口に貼るよう助言されました。相田クリニックでは先生をはじめスタッフ全員が実践されています。早速実践すると1週間後にはある変化が表れ始めました。1つは眠りが深くなったこと、2つ目は血圧が下がり始めたことです。睡眠の取り方は健康を左右するほど大切だと言われています。さらにこれまで高血圧症に悩まされていましたが、適正な数値に戻ったことは私自身驚きを禁じ得ませんでした。呼吸が安定すると血圧が安定するそうです。ただし、血圧に関しては「あいうべ体操」を同時に実施していたことが効果をさらに高くしたと思います。

口の体操「あいうべ」は福岡県のみらいクリニックの今井一彰院長が提唱されて免疫を高めて病気を治す方法です。私はこの理論に共鳴された相田先生からアドバイスをいただくとともに今井院長の著書を2冊いただきました。関心のある方はいつでもお貸しします。今井先生も相田先生も病気は薬にたよる対処療法ではなく体の免疫力を高める根本治療が大切だという考えをもっておられます。

（次ページにつづく）

(あいうべの方法)



① 1日30セットを毎日継続して行う。② 声を出しても出さなくてもよい。③ 口を開けるとあごが痛む場合は「い」「う」のみを繰り返しても良い。④ 湿度が高い風呂で行うと口が乾燥しなくてできる。

以下の病気の治癒・改善事例が報告されています。

- アレルギー性疾患（アトピー、ぜん息、花粉症、鼻炎）
  - 膠原病（関節リウマチ、エリテマトーデス、筋炎、シェーグレン）
  - うつ病、うつ状態、パニック障害、全身倦怠
  - 腸疾患（胃炎、大腸炎、便秘、痔）
  - 歯科口腔（歯周病、ドライマウス、あご関節症、虫歯）
- その他（いびき、異常性乾癬（かんせん）、高血圧症、腎臓病、風邪など）

長崎県南島原市立口之津小学校では今井先生の指導のもとに風邪などの予防のために全校児童が毎朝3分間あいうべ体操を行っていて、風邪などの罹患率が減少している事例が報告されています。

今井先生も相田先生も口呼吸が病気の元凶だとの考えをお持ちです。試しに実践してみたいはいかがでしょうか。南千住第二中学校でも2学期に相田先生に講演をお願いする予定です。その時期になりましたらご案内しますので、ぜひ足をお運びください。

## 転入職員あいさつ

## 2学年 副担（理科）

南二中に来て数週間、『とても礼儀正しい！』という一言が頭に一番に思い浮かびました。廊下や階段で顔を合わせるたびに、明るく朗らかなあいさつのシャワーを浴びます。その日は『みんなのために頑張ろう！』という気持ちでいっぱいになります。行事や授業、日常でもっと南二中にとけ込み、学校のよさを大きく出せるようにしたいです。

## 離任式

これまでご指導ありがとうございました。

5月2日（水）に離任式が行われ、今年本校を異動・退職された先生方とのお別れをしました。南二中での思い出話や異動先の学校の出来事を通して、南二中のよいところをたくさん話してもらいました。

- ・あいさつがきちんとできること。
- ・しっかりと話を聞けること。
- ・大きな声で立派に校歌を歌えること。

南二中を離れてみてあらためて南二中の素晴らしさに感動されていました。先生方の期待に応え、これからも素敵な南二中を築いていきましょう。



【お礼の手紙と花束の贈呈】

## 小・中学校交流会

小・中学校の連携を一層進めます

4月25日（水）第二瑞光小学校、第三瑞光小学校の先生方をお招きし、小・中学校交流会を開催しました。5校時の授業を参観していただいた後、懇談会を行いました。小学校の先生方から「皆授業に集中し、参加している」との嬉しい授業の感想をいただきました。小学校の卒業式から1ヶ月、生徒の成長に喜んでおられました。

また、地域学習の取組での小・中学校の連携についても話し合いました。南千住が好きな子、南千住を愛し、南千住に貢献できる生徒をともに育成していきたいと思えます。

## オーケストラ鑑賞教室

たいへん立派な態度でした

2年生は5月7日（月）に東京文化会館で行われたオーケストラ鑑賞教室に参加して来ました。この鑑賞教室は荒川区内の全中学校が参加して毎年実施しています。会場での鑑賞態度はもちろんのこと、道路歩行中や電車内でのマナーや集合、待機場所での態度もしっかりでき、実に立派でした。

## 活躍の記録

各部活とも頑張っています！

## ソフトテニス

### 女子団体優勝、男子団体3位、女子個人戦優勝 祝！ブロック大会出場

4月21日（土）に原中で行われた“荒川区中学校春季大会”個人戦で3年女子のペアが優勝しました。また、翌22日（日）に行われた団体戦でも女子優勝、男子3位に入賞しました。そして29日、30日には区の代表として足立十一中で行われたブロック春季大会に出場しました。

## バレーボール

### 練習の成果が発揮されていました

4月21日（土）22日（日）に“荒川区中学校春季大会”が原中と第五中で行われました。リーグ戦を勝ち進み、29日、30日に行われたブロック春季大会に出場しました。

## バスケットボール

### 夏季大会は期待できそうだ

4月15日（日）に“第五ブロック春季大会”が第三中で行われました。男女とも勝ち進むことができませんでしたが、精一杯プレイしていました。夏季大会で更なる活躍を期待しています。

## サッカー

### 手応えを感じた試合でした。次こそは必ず…

4月21日（土）、28日（土）に“第五ブロック春季大会”が鹿浜グランドで行われました。足立西新井中との試合は接戦となり、結果1-2で3回戦敗退となりましたが、手応えを感じた試合でした。

## お知らせ

### 5月26日（土）は第24回運動会です

5月26日（土）は第24回運動会が本校校庭にて開催されます。開会は午前9時です。今年は107名の新入生を迎え、全校生徒は260名になりました。昨年以上に熱戦が予想されます。日頃より体育の時間や部活動で培った力やクラスの団結力、練習の成果など、どうぞ楽しみにしてご参観ください。当日はPTA競技もごございますので保護者・地域の皆様も奮ってご参加ください。

また、好評をいただいている「PTAによる制服等のリサイクル販売」もお昼休みより2時間（12時から14時）の予定で校庭の調理室前にて行います。

### 教育実習が始まりました

5月14日より6月1日までの3週間、2名の教育実習生が本校の教育活動に参加します。期間中には運動会も開催され、生徒と一緒に活動する機会も多くなります。生徒にとっても教育実習生にとっても、互いに充実した時間、心に残る日々となることを期待しています。