



# わかみどり

URL <http://minami.city.kitamoto.lg.jp>

北本市立南小学校

みんな なかよく みどりの学校  
かしこく 元気な 南っ子

Tel 048-591-4709

Fax 048-591-5802



## 呼吸について

校長 安田 一也

今が一年のうちで最も寒いとされる「寒の内」。まもなく、立春を迎え少しずつ春の訪れが感じられるようになります。保護者や地域の皆さんのすぐそばで、春の息吹を感じられるかも知れません。

さて、息吹と言えば「呼吸」です。そこで、今月は、「呼吸」をテーマに健康面と学習面から探っていきたいと思います。

はじめに健康面との関わりです。この3年間、新型コロナウイルス感染症予防のため、これまで経験したことのない長期間にわたるマスクの着用により、今なお、息苦しさから鼻呼吸を避け、口呼吸をしている児童が増えているのではないかと指摘されています。鼻呼吸は、①外部からの細菌やほこりの侵入を防ぐフィルターとしての働き②体内に入る空気の温度と湿度を調節する働き③細菌などの異物の侵入を排除し、免疫機能を高める働きなどがあります。

一方、口呼吸は、TVやゲームに夢中になっている時など、無意識のうちに口が開き、口で呼吸をしている状態です。上記3点の働きのある鼻呼吸を口呼吸で行った場合、①外気がのどや肺へ直接送られることになり、ウイルスなどの病原体に感染しやすくなる②口の中が乾燥した状態が続き、ウイルスなどの繁殖を抑え込む唾液の分泌が減る③唾液の分泌量が減ることでむし歯や歯周病になりやすくなる④酸素の摂取量が減少し、脳に十分な酸素が供給されず、集中力が低下する⑤顔の筋肉に影響し、前歯が押し出され姿勢が悪くなる等につながる恐れがあるとされています。そのため、学校でも留意してまいります。家庭においてもお子さんの呼吸の様子を日頃から観察していただけると幸いです。

次に、学習面との関わりです。「呼吸と教育の関係」について、考察している著書を参考に、その一部を引用しながら述べます。

**教育の基盤は息である。そして、学習の構えは、呼吸から生まれ、息を調べ、学ぶことを通して息が鍛えられる。(中略)**

**呼吸法は、脳の働きを活性化するという狙いを持っている。息をゆっくり吐き切ると、心身が落ち着くと同時に脳が活性化され、集中しやすい状態になる。ひと息でどれだけの単語を言えるか、ひと息でどれだけの文章を読めるかなど、ひと息の長さを重要視しながら鍛えていく。(参考:齋藤 孝「呼吸入門」)**

齋藤氏はこの著書の中で、呼吸は息を浅く吸うのではなく、腹の力をしっかり使うものだとし、腹式呼吸のような深い呼吸を推奨しています。それが、疲れにくく高い集中力を持続させ、学習により影響を与えると考えています。

確かに、学校生活において、テストのプリントに向かう前や毛筆などの作品制作に取りかかる時に、ゆっくり鼻から息を吸い、口から吐き出す深い呼吸をして、神経を研ぎ澄まし、集中力を高めている場面が見られます。また、体育のボールゲームのフリーシュートなどでも、ひと呼吸、間をとったあと、落ち着いてシュートを放つ光景が見られます。

児童期に確実に身に付けさせたい態度として「学習のかまえ」が見直されています。「背筋を伸ばして姿勢を正す・鉛筆を正しく持つ・文字を丁寧に書く・手をまっすぐ伸ばし挙手する・相手の目を見て話す・うなずきながら聴く」など、態度形成の定着に「呼吸」も意識させながら、より一層学習効果が高まるよう努めてまいります。