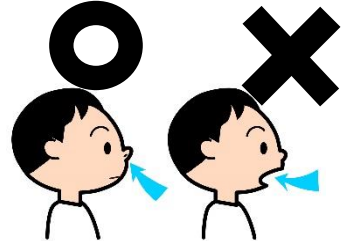




令和3年2月9日 目黒区立第一中学校 保健室

かぜを引きやすい時期ですが、体調を崩す生徒が例年に比べてとても少なく感じます。日頃から感染症対策にご協力ありがとうございます。例年2月は、気温の低下や乾燥によりかぜやインフルエンザ等に罹患しやすくなり、欠席者が多い時期です。今後も一人ひとりが意識して感染症対策を徹底していきましょう。

マスク習慣で増える口呼吸を、 “鼻呼吸”に変えて感染症予防



新型コロナウイルスへの感染症拡大を防ぐために、今はマスクの着用が欠かせないものとなりました。これまでに経験のない長期間、長時間のマスク着用による息苦しさから口呼吸になる人が増えているようです。

チェックがついた人は気をつけて！

あなたの呼吸は口呼吸かもしれません。

- ☐ 気がつくとき口が開いている
- ☐ 鼻がよくつまる
- ☐ 口や唇が乾きやすい
- ☐ イビキをよくかく
- ☐ 朝起きると、のどが乾いている
- ☐ 朝起きると、のどが痛い
- ☐ のどが痛くなりやすい
- ☐ かぜをひきやすい
- ☐ 口臭が強い

【口呼吸のデメリット】

① 感染症にかかりやすくなる！

口呼吸でのどが乾燥しているとウィルス等を追い出す線毛がうまく働きません。よって、ウィルス等の異物が直接体の中に入ってしまう感染症にかかりやすくなります。



② むし歯・歯周病・口臭の原因になる！歯並び等が悪くなる！

口呼吸では口の中が乾燥するため唾液が減ります。唾液にはむし歯や歯周病を予防してくれる働きがあります。しかし唾液が少ないと菌が活発になりむし歯等になりやすくなったり口臭の原因にもなります。他にも歯並びやかみ合わせ、滑舌、発音の悪さにもつながります。

【鼻呼吸のメリット】

感染症対策になる！！

空気の中は、目に見えないほこりやウィルス、細菌でいっぱいですが、鼻の中にはそれらの侵入を防いでくれるフィルター（鼻毛や粘液等）があり、鼻の中に入った異物は鼻毛で取り除かれます。また、鼻の毛細血管は空気を体温に近い温度まで温め、鼻の中の湿った粘液は乾燥した空気を加湿し、ウィルスが苦手な高温多湿の環境を作っています。鼻毛をすり抜けた小さな異物も粘液等の働きで無力になり、きれいな空気を体内に届けることができ感染症対策になるのです。

他にも…体調がよくなる、熟睡できる、疲労に効く、

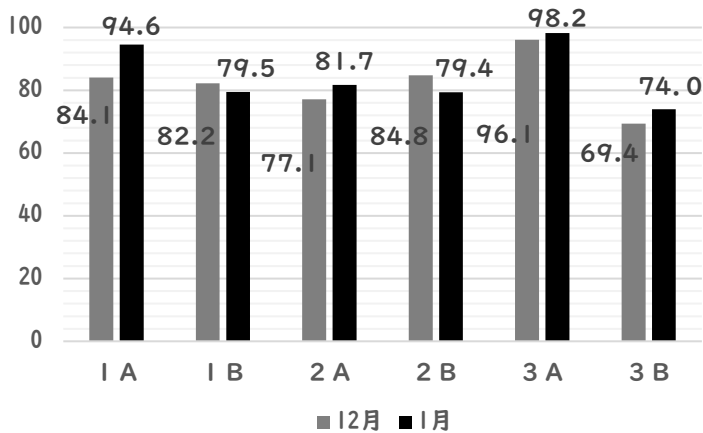
リラックスできる、美容効果…などなどメリットがたくさん!!!



て 手 あ ら い の あ と の め れ た 手 は ？

2/12(金)～17(水)ハンカチ調べ実施!!

12月、1月のハンカチ調べの結果



保健給食委員会では、12～3月まで毎月1週間、ハンカチ調べを行っています。手洗い後、手がぬれていると病原体・雑菌が付着しやすくなり、感染症の原因になります。一人一人が意識し、ハンカチを持ってくるという習慣を身につけましょう。ハンカチは毎日替え、清潔なものを持ってくるください。人のハンカチを借りることは決してしないでください。



がんばれ受験生

試験会場でできるいろいろなリラックス法

- ① **腹式呼吸** 椅子に座り目を閉じ全身の力を抜く
→鼻からゆっくり息を吸い込む（お腹をふくらませながら深く吸う）
→お腹をへこませながら口からゆっくり息を吐く（吸うよりも倍の時間をかけて吐く）
→数回繰り返す

- ② **爪もみ** 手の指の爪の付け根を指の両サイドからつまむように刺激する。
“多少強い”と感じる程度の強さで、1か所につき15秒行う。薬指以外を行う。

- ③ **ツボ押し** 親指と人差し指の付け根のくぼみを少し強めに押す。→→→→→→→→→→

- ④ **ストレッチ（3種類）**

- ・両手を頭の後ろで組む、その手を頭で強く押し返すようにする、その後力を抜く。
- ・肩を思いっきり上げる、その後力を抜く。
- ・おでこに両手をあて、その手を頭で強く押し返すようにする、その後力を抜く。

※ “意識的に力を入れる→力を抜く”という運動で、無意識に入っていた力を一緒に抜くことができる

- ⑤ **歩く** 歩くという一定のリズム運動は身体をリラックスさせるだけでなく、脳を休ませリラックスさせるのにも有効。

***緊張はモチベーションが高まっている証拠。今までの学習の成果を出すために必要です。ほどよく受け入れることが大切！**

あると便利な持ち物チェック☑

☐ハンカチ ☐ティッシュ ☐マスク予備 ☐脱ぎ着できる服 ☐カイロ ☐雨具 等