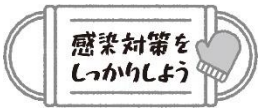
ほけんだより 12月

鯖江市豊小学校　保健室

令和５年 12 月 15 日

今年も早くも残り数えるほどとなりました。12月とは思えないほど陽射しの暖かい日も多く、外で元気に体を動かすたくましい豊っ子がたくさんいて嬉しいです。しかし、来週あたりから気温がグッと下がるようです。寒い冬も、病気に負けないように、手洗いうがいはもちろん、規則正しい生活で病気に負けない抵抗力をあげましょう。

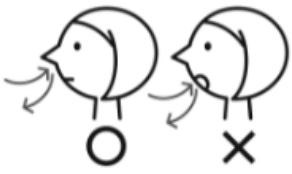
12月の保健目標　冬の病気を防ごう



呼吸の仕方を見直して、かぜ予防をしよう！

ウイルスを体の中に入れないための１つとして、呼吸の仕方があります。呼吸の仕方と、風邪は全然関係ないように思うかも知れませんが、呼吸の仕方のちがいで、風邪になりやすい人と、なりにくい人がいます。

みんなは、口呼吸？それとも鼻呼吸をしていますか？



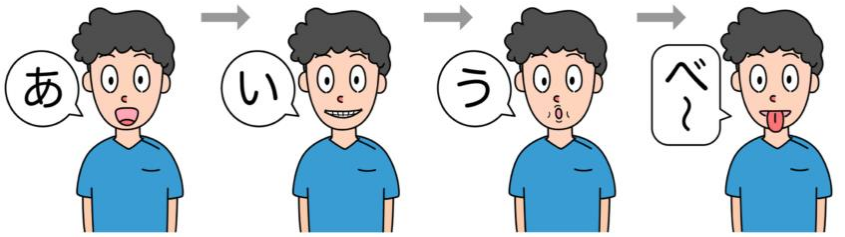
★口呼吸…口から空気を吸って、口から息をはくことです。
★鼻呼吸…鼻から空気を吸って、鼻から息をはくことです。

実は、風邪になりにくい呼吸の仕方は、鼻呼吸です。

鼻は、「病原体やほこりなどの異物が体の中に入るのを防ぐフィルター」「吸いこむ空気を適度な温度と湿度に調整する」という役割があります。

しかし、口から呼吸をする場合は、そのフィルターを通さないため、病原体などが侵入しやすくなります。また、口の中が乾くため、病原体の侵入を防ぐ線毛の働きも弱くなります。いつも口がポカンと開いていることが多い人も、口呼吸にふくまれます。鼻呼吸を自然とできるようにするためには、口の周りの筋肉などをきたえることが大切です。

オススメは、「あいうべ体操」です。短い時間で簡単にできます。ぜひやってみてください。



縦に大きく開きます。口が楕円形になるくらい。

くちの両端を、多きく左右に開きましょう。

唇をとがらせて、ぐっと前に突き出します。

舌があご先に付く位のイメージで、大きく出します。

★他にも鼻呼吸のメリットは
歯並びがよくなったり、
いびきが改善されたり
むし歯のリスクの軽減や、
口臭の軽減などがあります。

イラスト:リハツバメ
（https://zaitaku-st.com/）

声を出した方が、効果的です。それぞれ1秒ずつかけてしましょう。

《出席停止期間について》

インフルエンザやコロナ、またアデノウイルスによる感染症などが、流行中です。感染症によって、それぞれ出席停止期間が定められています。また、診断された場合はすぐに学校までご連絡をお願いします。

低温やけどに注意！

寒くなってくると、カイロやこたつ、ホットカーペット、湯たんぽなどを使う人が増えてきます。熱湯などの熱いものに触れたときにおこるやけどとはちがい、低温やけどはあまり熱くないものに長時間触れることによっておこるやけどです。

ほどよい温かさであまり熱く感じないので大丈夫と考えてしまいがちですが、熱湯とちがい温度が低い分、気づかないうちに皮膚の深い部分まで熱が伝わり、重症化してしまいやすいのが低温やけどの特徴です。

《低温やけどにならないために、以下のように、気をつけて使いましょう。》

- **肌に直接熱があたらないようにする。**
- **長時間同じ場所に熱があたらないように、姿勢や貼る場所を変える。**
- **ホットカーペットは、タイマーで切れるように設定しておく。**

目と歯の治療・受診はもうお済みですか？

1学期や秋に行った視力検査の結果で受診が必要な人や、歯科検診でむし歯があった人は、治療は済んでいますか？冬休み中がチャンスです。新年を気持ちよく迎えるためにも、気になるところは治しておきましょう。治療済みの場合は、学校までお知らせの用紙をご提出ください。

ふゆやすみ　ゆうわくにまけずにすごそう！

クリスマス、お正月、食べすぎに注意

タバコ、お酒、薬物、誘われても断る

夜更かししないで規則正しい生活を

だらだら、ごろごろせず、体を動かそう

冬休みも健康に！

健康生活チェックと歯みがきカレンダーに取り組んで、健康で元気に年越し・新年をむかえてください。