

ほけんなよりの

2017.11 和歌山市立貴志中学校

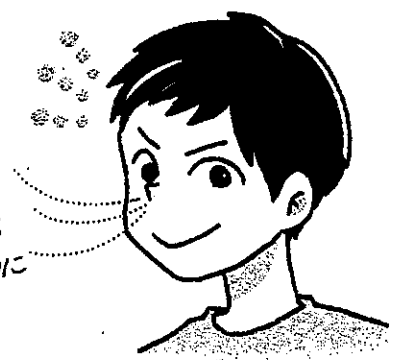
朝と夜の冷ん込みが強くなってきました。
紅葉は、明け方の気温が6~7°Cくらいになる頃から始まり、昼と夜の気温差が大きければ鮮やかさも増します。
紅葉がピークをぶかると夏は体調もくずれやすいのです。
寒暖差も衣服でじょうずに調節して、体調を整えましょう。



□呼吸より鼻呼吸がGOOD!

◎鼻呼吸のいいところ

・フィルターがある
空気の中には、目に見えないけれど、ウイルスや細菌がいっぱいです。でも、鼻の中にはフィルターがあります。鼻毛と線毛そして粘液です。鼻の中に入った大きな異物は、鼻毛で取り除かれます。すり抜けた小さな異物も、粘膜から出るペロペロした粘液や線毛の働きで知らぬうちに飲み込まれ、無くなります。

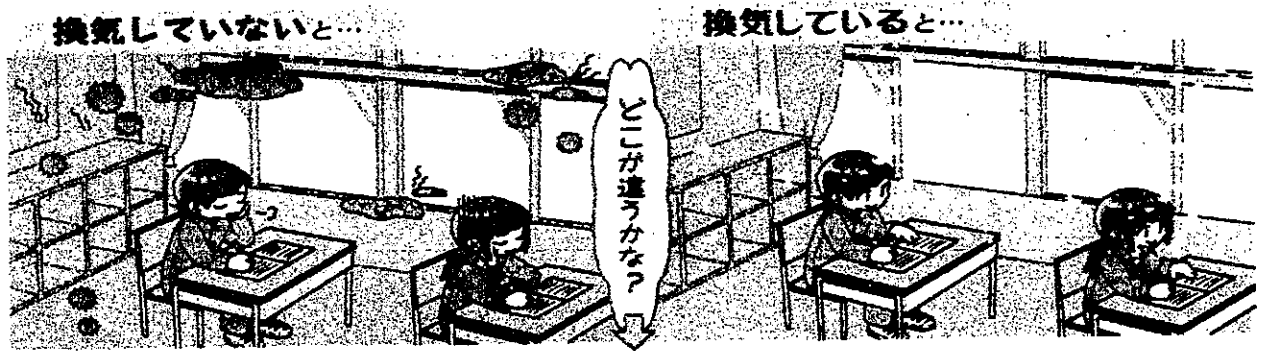


・加湿器の働きもする。

鼻の毛細血管が、空気も体温に近い温度まで温めます。また鼻の中は湿っているので、空気の湿度もあがり、ウイルスの苦手な高温多湿の環境ができあがります。

みんなの教室
空気をクリーンに

換気のおすすめ



ココが違うよ!

二酸化炭素

換気をしていないと、二酸化炭素が増えて酸素不足に。頭がぼーっとしたり、頭痛の原因にも。

ウイルスや細菌

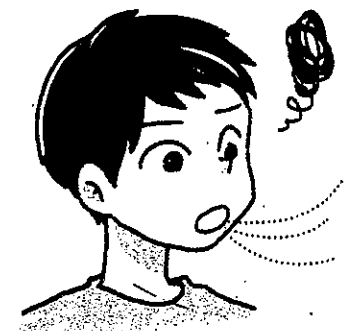
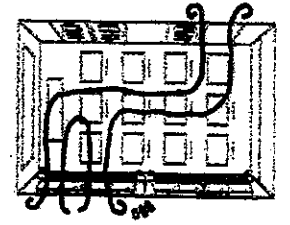
換気をしないと、ウイルスや細菌はずっと教室にいます。カゼやインフルエンザなどにかかるリスクが高くなります。

ニオイ

汗やお弁当など、いろいろなニオイが混ざって、こもってしまいます。

☆換気のクイズ☆

- ・空気の通り道ができるよう、2カ所以上の窓を開けましょう。
- ・休みの時間のたびに、こまめに換気しましょう。
- ・最低でも朝夕は開けたままにしましょう。



X口呼吸のダメなところ

ウイルスも追いつく線毛は、のどにもあります。でも口呼吸でのどが乾燥すると、線毛はへたつてうまく働けません。ウイルスや異物がいっぱい乾いて冷たい空気が、直接体の中に入ってしまう。また、口の中が乾燥して、だ液が減ってしまうと、むし歯や歯周病、口臭の原因になります。

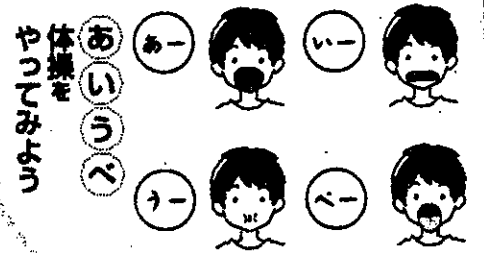
質問に答えてみよう!

- 気がつくといつも口を開けている
- 鼻がよくつまる
- 口が乾きやすい
- イビキをよくかく
- 朝起きると、のどがカラカラ

チェックがついた人は気を付けて!
あなたの呼吸は口呼吸かもしれません。

口呼吸から鼻呼吸に変えよう

口の周囲や舌の筋肉が弱いかもしれません



10回で1セット
1日に3セット
やってみよう

*あいうべ体操は「みらいクリニック」院長 今井一彰先生考案の体操です

マスクの正しい付け方できていますか?

