



先週、学年別の体育発表会が実施されました。練習では筋肉の痛みやすり傷など、保健室での怪我の対応も増えて心配していましたが、当日は大きな怪我なく無事に終えることができました。限られた時間ではありましたが、各クラス、そして学年の団結力を感じる素敵な時間でしたね。互いの頑張りを認め合い、より一層深まった絆をこれからの学校生活に生かしてください。

さて、季節はさらに進み、冬へと向かっていきます。寒さに負けない身体作りはもちろん、今年はより一層感染症対策に気を遣い、自分自身の健康状態に留意してください。

口呼吸になっていませんか？！

マスクの着用が欠かせない生活になってから半年以上が経過しました。これまで経験のない長期間、長時間のマスクの着用の影響で、息苦しさから「口呼吸」が習慣になっている人が増えているそうです。皆さんはどうですか？自分がマスクをしている時の呼吸に意識を向けてみてください…あなたは鼻呼吸ですか？それとも口呼吸ですか？

●鼻の役割は…

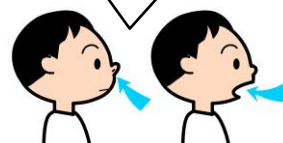
- ①外からのほこりや細菌などの侵入を防ぐフィルターとしての機能
- ②体内に入る空気の温度と湿度を調節する機能
- ③細菌などの異物が侵入したときに、それを排除する免疫機能



口呼吸になると…

- ★外気がのどや肺へ直接送られるので、細菌やウイルスなど乾燥を好む病原体に感染しやすくなる。
- ★口腔内が乾燥した状態が続くと、唾液の分泌が減り、口腔内の自浄作用が低下してむし歯や歯周病になりやすく、口臭の原因にもなる。

あなたはどっち？



口呼吸を引き起こす原因はマスクだけではない！？ ～姿勢と口呼吸の関係～

▼休校や外出自粛など…

屋内で過ごす
時間が増えた



ゲームやスマホ
に長時間触れる



猫背の姿勢に
なりやすい



横隔膜の動きが低下し、
浅い口呼吸の原因になる



●浅い呼吸では酸素が十分に取り込めず、身体の各器官の働きが低下し、体調不良につながる場合があります。また、各器官の働きをコントロールしている自律神経のバランスも乱れ、疲労感や倦怠感、食欲の低下、不眠、集中力ややる気の低下など心身ともに様々な影響が出ます。

本来、呼吸は無意識で行うものですが、マスクの習慣が身に付いた今、意識した呼吸が求められます。マスクをしている状態でもできるだけ鼻呼吸を心掛け、口呼吸による心身への影響をおさえましょう。また、授業時は背筋を伸ばすことを意識し、正しい姿勢を習慣づけましょう。肘をついたり、猫背になっている人は要注意…！！



症状の違いをおさえよう！

今年の冬は、これまでの『風邪』や『インフルエンザ』に加えて、『新型コロナウイルス感染症』の予防にも注意なくてはなりません。これらの感染症は似たような症状もあるため、自分自身で安易に判断することは禁物ですが、知識としてはおさえておきましょう。

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
咳	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
身体のだるさ	○	○	◎
関節痛・筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○（とくに小児）
くしゃみ	×	◎	×



保健室からのお知らせとお願い



●11月の健康診断について

～11月の健康診断～

① 11月 5日（木）9：30～ 眼科検診

② 11月19日（木）13：20～ 脊柱側弯検診

※各検診の詳細は、事前に配布する要項をよく読んでください。

お知らせ

① 脊柱側弯検診の対象学年は**2年生**ですが、他学年で昨年度「再検査」の指示を受けた人は受診が必要です。対象者には個別でお知らせします。

② 検診の日は
ジャージ登校です。

●加湿器の設置について

気温が下がると同時に、湿度も下がってきました。本校では、毎年感染症対策の一環として、各教室に加湿器を設置しています。今年度も期末テスト終了後から各教室に設置予定です。管理は保健委員が行います。

●手洗い場の石けんについて

今年度から各フロアの流しに液体石けんを設置しています。中身が無くなった場合は保健委員が補充をしていますが、たまにボトルの中に**水が入っている**ことがあり、各学年の保健委員が困っています。今年はこまめな手洗いを呼びかけていることで例年より石けんの減りが早くなっています。新しい液体石けんは保健室にありますので、中身がなくなったときはクラスの保健委員に声を掛け、補充をしてもらってください。

