

# ほけんだより

# 10月



令和7年10月1日（水） 小平市立小平第二中学校 保健室発行

暗くなるのも少しずつ早くなり、朝晩は涼しく感じる日も増えてきました。  
この時期は1日の気温差が大きく、衣服での体温調節が必要となってきます。  
衣替えの移行期間にもなっていますので、気候に合った衣服を選び、体調を崩さないように気を付けましょう。季節の移ろいを感じながら、読書や勉強、スポーツにじっくり取り組むのによい気候ですね。  
みなさんにとって、実りある秋のはじまりとなりますように・・・



はなこきゅう

## 鼻呼吸で感染症予防！

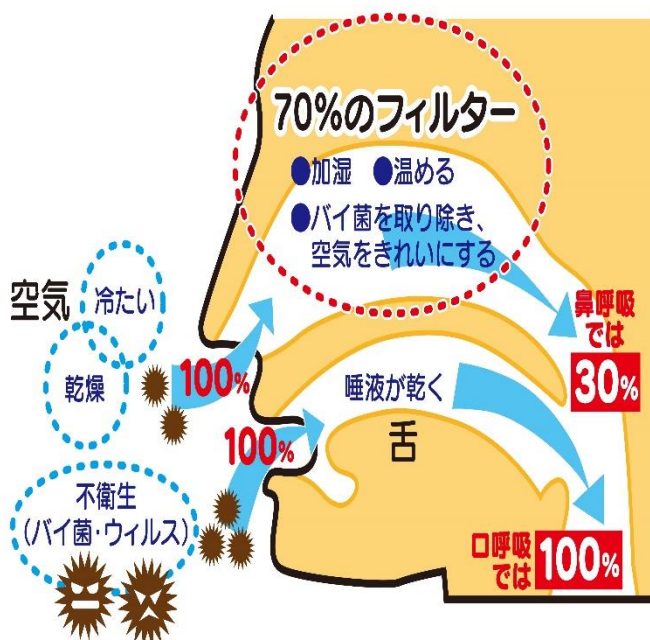
人間本来の呼吸法は、鼻呼吸といわれています。鼻から呼吸している人は、鼻が外からのほこりや細菌などの侵入を防ぐフィルターとしての機能に加え、鼻の毛細血管の働きで取り込む空気を適切な温度と湿度に調整してくれています。しかし、マスクを着用している場合には息苦しさを感じ、口呼吸となっている人が増えているそうです。口呼吸をしていると、乾燥した冷たい空気がのどや肺に直接取り込まれることで口の中やのどが乾燥し、ウイルスや細菌が直接侵入し、炎症が起きやすくなります。また、口の中が乾燥することで、唾液による自浄作用が低下することから細菌の活動性が高まるため、口臭の原因となることや、むし歯や歯周病のリスクも高まると言われています。呼吸器の一部である鼻は、温度調節や加湿機能、空気清浄機能を兼ね備えています。  
健康のために鼻呼吸を意識して生活してみましょう！！

### 口呼吸になっているかも！？

#### ☆チェックリスト☆

- ☐ よくかぜをひく
- ☐ 朝起きると、のどがカラカラ
- ☐ くちびるが乾いている
- ☐ いびきや歯ぎしりがある
- ☐ 口内炎ができやすい
- ☐ 食べるのが早い

1つでも当てはまれば、  
口呼吸している可能性があります！



## 10月10日は 目の愛護デー

私たちは、日々生活する中で五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）を通じて多くの情報を取り入れています。なかでも、情報の80%が「視覚」＝「目」から得られたものだと言われています。

私たちが、いかに目にたよって生活しているかがよくわかります。



こんなときは目が疲れています



しょぼしょぼする



まぶしい



目の奥が痛い



字がかすんで見える

目が疲れたら



遠くを見て、目を休める



目を温める

ストレッチをする

## 目をみてコミュニケーション♡



なぜ人間の目は2つあるのでしょうか。

その理由として“距離感や立体感を得るため”そして、“コミュニケーションを図るため”と言われています。昔から『目は心の窓』などと言われるように、目はその人の心の状態を映し出します。相手の目に表れる意思、心の内をしっかりととらえるためには、自分も相手を見つめ情報をキャッチすることが必要です。これは、私たちがもっているコミュニケーションの手段の中でも重要であり、大切にしなければいけないことの一つです。

みなさんの生活ではどうですか？

あいさつや返事、家族や友だちとの会話、授業中など、  
話している相手の目を見てコミュニケーションがとれていますか。



## インフルエンザの予防接種が始まります！

予防接種は、感染や発症を完全に抑えることはできませんが、症状が重症化することを防ぎます。1月には1年生はスキー教室、2年生は校外学習があり、3年生は大事な受験の時期がインフルエンザの流行期と重なります。保護者の方と相談し、早めに医療機関にお問い合わせください。

