

- 食事の時に
くちゃくちゃ
- 風邪を
ひきやすい
- 口を開いて
いることが多
- 寝起しが悪い。
起きると喉からから
口が乾燥している
- 猫背になる
- いびきをかく

上の絵で当てはまることが多ければ口呼吸をしていると思われます。鼻呼吸を意識できている人が少ないがために、風邪が流行してもおかしくないのかもしれませんがね。呼吸法を見直してみましよう。

はやいもので秋から冬にさしかかろうとしています。みなさんは中間考査も終わり、ホッと一息というところですね。秋が早かったように感じましたがみなさんはどうでしょうか？

冬本番になる前に体調を整えることも課題のひとつになってくるのかなと思います。風邪や体調不良に苦しみやすい人はそもそも免疫力を高めていくことが上手じゃなかったりするのではないのでしょうか？

右の絵の 5 つのポイントを注意してみましよう。

免疫力を高めるポイント

食事

バランス良く、3食きちんととることが大切！

睡眠

夜ふかしをせず、心身の疲れをしっかりとうる。

運動

適度に体を動かすことでストレスの解消にも！

体温

体温が低いと抵抗力もダウン…。お風呂などで温まろう！

笑顔

なんと笑うだけで免疫力アップ！いつも笑顔を忘れずに。

なぜか風邪にかかりやすい…という人。今回はなぜ風邪になるのかをいろんな視点から考えてみたいと思います。まず普段のあなたは鼻呼吸？ 口呼吸？ どちらの呼吸方法ですか？

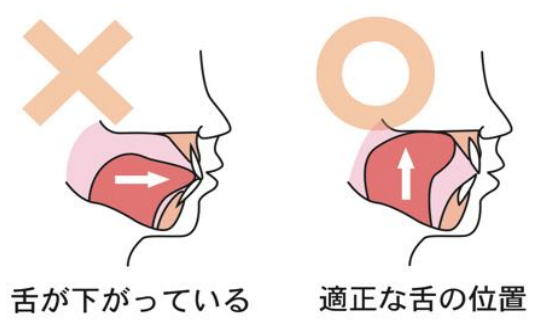
鼻呼吸・口呼吸チェック

普段から口呼吸の人は寝ている時も口呼吸になっている可能性があります。まずあなたは自分の舌の先が口の中でどこにくっついているか確認してみてください。

- ①上あごの天井
- ②上の前歯と下の前歯の間
- ③下の前歯の裏側

正しい舌の位置は①上あごの天井。ここにあると口から息を吸い込むことができないので自然と鼻呼吸になります。自分が口呼吸かわからない人は、この①の位置に舌があるか確認するようにしてみてください。

風邪のウイルス等は乾燥を好みます。口の中の乾燥は良くないですし、口呼吸は結果的に姿勢の悪さや、口内の菌の繁殖を増やします。



こんなにあるだ液のはたらき

①消化を助ける

④食べもののかすを洗い流す

⑦口の中の粘膜を乾燥から保護する

②食べものをとがして味を感じやすくする

⑤初期のむし歯を修復する(再石灰化)

⑧口の中をうるおして話しやすくする

③口の中の酸・アルカリを中和する

⑥細菌などはたらきをおさえる(抗菌)

よくかむことでモグだ液がたくさん出ますよ！

風邪予防は鼻呼吸でもできるお話から、呼吸の方法に注目することが必要だとわかりましたね、

また今週からアルコール消毒用のボトルを各学年の教室前に設置しています。手指消毒により感染を最小限にする意識を大切にしましょう！

手指消毒は、アルコールをつけた後にこすりあわせるだけでなく、しっかり時間をかけて刷り込ませることが重要ですので、入念に行っておきましょう。

消毒効果を高めて、快適に学校生活を送ることができるようにしましょう！

教室の中はスペースが狭く、人で混みあっているため、すぐに風邪がうつります。マスクによるエチケットだけでなく、換気も忘れずに！ 授業毎に行うことが一番ですが、最低でも **2 限後**、**昼休み**、**6 限後**に行いましょう。保健委員や厚生委員に任せっきりにならないよう、自分たちでの感染予防を大切に！

地震はびっくりしましたね

地震の震度が大きいものを体験するのは私も初めてでびっくりし、戸惑いました。大人でも落ち着くのはそう簡単なものではありません。みなさんはより一層に負担になったのではと思います。落ち着かない日々が続く一、なんかモヤモヤ、ストレス発散できない一という人にリラックスするというのは欠かせないことだと思います。

保健室前にもホッとさせるコツが書かれた書籍コーナーがありますので気になる人は手に取ってみてください。本がすぐに見つからない時は自分が信頼するリラックス法が一番かもしれません^^