

ほけんだより 10月

令和2年10月7日
有田市立初島小学校
保健室

☆☆☆☆あいうべ体操をしています☆☆☆☆

みなさんは鼻で息をしていますか？口は食べたり声をだしたりするところ。息をする基本は鼻です。

最近、口呼吸が問題になっています

唾液分泌低下・口腔乾燥・免疫力低下・全身の免疫異常

- 1: むし歯・歯周病・口内炎・口臭
- 2: インフルエンザ・扁桃腺炎・気管支炎
- 3: いびき・睡眠時無呼吸症
- 4: 扁桃病巣感染症
(アトピー性皮膚炎・関節リュウマチ
・腎臓疾患・掌蹠膿疱症)
(しょうせきのうほうしょう)



今井による

出典:「口を閉じれば病気にならない」今井一彰医師

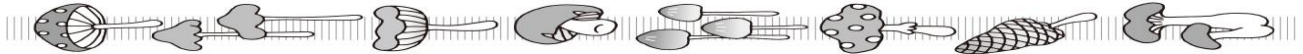
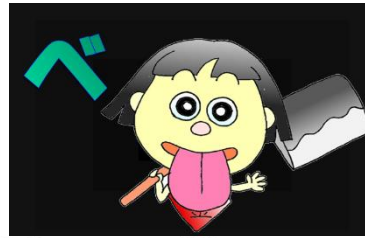
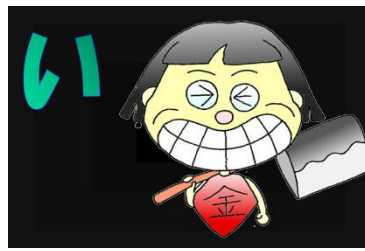
鼻で息をしよう

口ではなく、鼻で息をするといいいことがある

- 口の中で、だ液(つば)がでて、菌が増えるのを防ぐ。→→→むし歯を予防
- のどが乾燥しにくくなり、免疫力が高まる。
- ウイルスの侵入が予防できる。
- 冷たい空気が脳の近くを通り、集中力に影響する。→→→勉強がよくなる

1日30回

あいうべ体操とは、口の周りの筋肉をきたえる体操です。鼻と口の機能を向上させます。病気にかからず、健康でいられるように、ぜひ家族みんなであいうべ体操をしましょう。



コロナウイルス 目も入口？

くち はな いりぐち からだ ぶか はい しんがた め
口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目から
はい か のうせい し
も入る可能性があるのを知っていますか？
かんせん ひと ふく
感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目
ひょうめん て め さわ
の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりす
ると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切な
のは、やっぱりせっけんによるじゅうぶんてあらいです。



あら洗っていない手で
目を触らない