

ほしやんたまり 11月

座間市立相模野小学校 保健室 2023年11月号

10月下旬から、冷え込む朝の日も多くなってきました。寒くなってくると登校中にポケットに手を入れて歩き、転倒時に手が着けず危ないこともあります。寒い日は、手袋をして登校するといいですね。

体温調節しよう



服装で

つづけていますか? 「せきエチケット」

せきエチケットは、^{しんがた}新型コロナウイルスかんせんしょうやかぜ、インフルエンザなどの「かんせんしょう」にかかった（うたがいがあ）るとき、おたがいうつさないようにするためのルールです。

その1 鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れてゴミ箱にすてましょう。



その2 とっさのときは「そで」でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内がわで鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよく洗いましょう。

その3 マスクをつける

ウイルスをふくんだ飛まつ（鼻水やだ液）は、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛びちります。マスクをつけることで予防につながるのです。



元気な時でも、給食用のマスクは必要です。給食がある日は必ず持たせてください。

からだのしくみで病気を予防

鼻こきゅうのススメ

寒さがじよじよにきびしくなり、はく息も白く変わりつつあります。さて、みなさんはふだん、こきゅうをするときに鼻と口のどちらを使っているでしょうか。「口でこきゅうしている」という人は要注意です。

冬のかわいた空気が口からちよくせつ入ると、のどがかんそうし、病気への「ていこう力」が落ちるとされています。また、空気中をただようウイルスなどもそのまま入ってきて、かんせんしやすくなってしまいます。一方、鼻はすいこんだ空気にしめりけをあたえることができ、鼻毛はほこりやウイルスなどをふせぐ役目ももっています。手洗い・うがい、すいみん（休養）などとあわせて、私たちのからだは本来もっているしくみもしっかり使って、元気にすごしたいですね。

ほこりやウイルスをキャッチ



のどのかんそうをふせぐ

お口ポカンになっていませんか？



子どもの頃から口呼吸が習慣になっていると、歯並びや噛み合わせにも影響を与えることがあります。

口呼吸の原因として、鼻炎など慢性的な鼻づまりがあります。鼻でうまく呼吸ができないときは耳鼻咽喉科で相談しましょう。