

# ほけんだより

令和4年8月17日  
江別市立中央中学校  
保健室

夏休みが終わり、前期の後半がスタートしました。みなさんはどんな夏休みになりましたか？それぞれの計画にそって生活できたでしょうか？今朝、起きるのがつらかった～という人は、夏休み中に生活リズムが乱れてしまったのかもしれません。まずは、夜早めに布団に入るところから始めよう！



## 夏、暑いと感じるのはなぜ？

私たちの体は、体温を37℃前後に保つために、汗をかいたり、毛穴を開いたりして、余分な熱を体の外に放出しています。しかし、気温が上がって体温に近づいてくると、体内の熱をうまく放出できなくなるので、「暑い!!」と感じるのです。

健康的に汗をかくためには、汗を出す汗腺の機能を高める必要があります。日頃から、入浴や適度な運動で汗をかく習慣を大切にしましょう。

また、エアコンの使いすぎは、汗をかき自律神経を混乱させ、体温を一定に保とうとする体の働きを衰えさせることがあります。暑い中、我慢のしすぎはよくないですが、エアコンの使いすぎにも気をつけましょう。



## 鼻呼吸を意識しよう！

マスクが外せない日々が続いています。人間本来の呼吸法は鼻呼吸ですが、長時間のマスク着用の息苦しさから、口呼吸になる人が増えているんだそうです。鼻呼吸ではなく、口呼吸をすることは以下のようなデメリットがあります。

### 1 感染症にかかりやすくなる

鼻には、外からのほこりや細菌などの侵入を防ぐ働きや、体内に入る空気の温度・湿度調整をする働き、さらには異物の侵入を排除する働きがあります。口呼吸だと、空気がのどや肺に直接送られるので、細菌やウイルスに感染しやすくなります。

### 2 口腔環境が悪くなる

口呼吸により、口腔内が乾燥した状態が続くと、唾液の分泌が減り、むし歯や歯周病になりやすく、歯肉の腫れや口臭の原因にもなります。 などなど...

**鼻は天然のマスクです！気付いた時には口を閉じ、鼻呼吸！健康面はもちろん、鼻呼吸にすることで顔つきまで変わるという専門家もいるようですよ★**

おうちの方へ

**感染症対策・早退の対応のご協力をお願いします！**

学校の再開に際しまして、引き続き、感染症対策のご協力をお願いいたします。発熱はもちろん、それ以外にも体調不良がある場合には無理をせず、おうちで休養してください。また、同居家族が発熱などの体調不良の場合や、受診をしていて検査結果待ちの場合も、登校を控えるようお願いいたします。

また、登校後、体調不良を訴えた場合は、発熱がなくとも早退となることがあります。おうちの方となかなか連絡がつかないこともありますので、日中の連絡先を今一度ご確認ください。学校までお知らせください。職場にかけさせていただくこともありますので、ご了承ください。