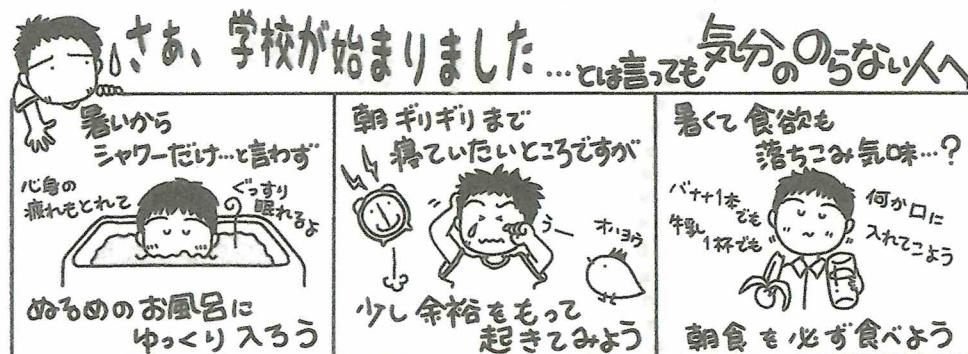


はけんたより

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°C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、汗をかく自律神経を混乱させ、体温を一定に保とうとする体の動きを衰えさせることができます。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。



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、鼻呼吸することで顔つきまで変わると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、おうちに休養してください。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いただき、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。

鼻呼吸を意識しよう！

マスクが外せない日々が続いている。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いデメリットがあります。