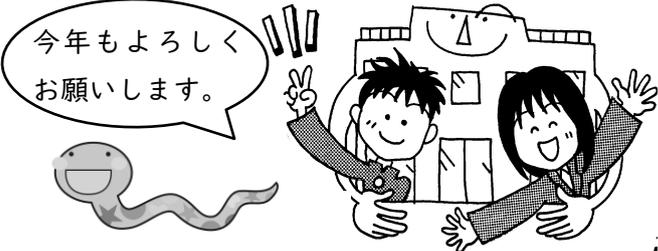


ほけんだもん 1月

真野中学校 保健室 令和7年1月16日 発行



新しい1年が始まりました。みなさんはどのような1年にしたいですか？旧年は新しいことが始まる年になるといわれています。あなたは今年なにか始めようと思っていますか？小さな目標からスタートしてみましょう！今年もみなさんが安心安全に、そして健康な毎日を送れますように。保健室からも応援しています。



鼻呼吸でかぜやインフルエンザを予防しよう！

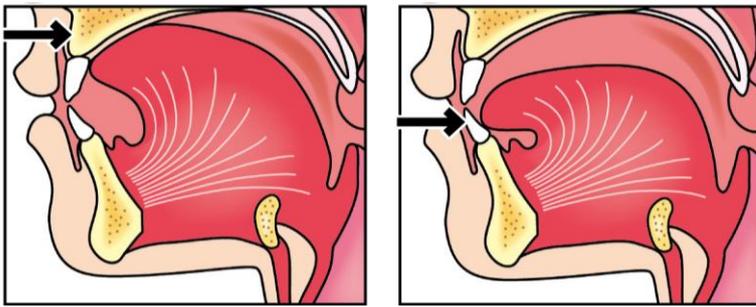
鼻呼吸はなぜいいの？

鼻毛や粘膜がフィルターの役割をして、ほこりや細菌ウイルスなどの異物を除去してくれます。「鼻呼吸は天然のマスク」とも言われています。

※ 口呼吸かな？鼻呼吸かな？チェックしてみよう！

Q. 口を閉じたとき、舌の位置は次のうちどちらになっている？

- ①上あごについている ②前歯についている

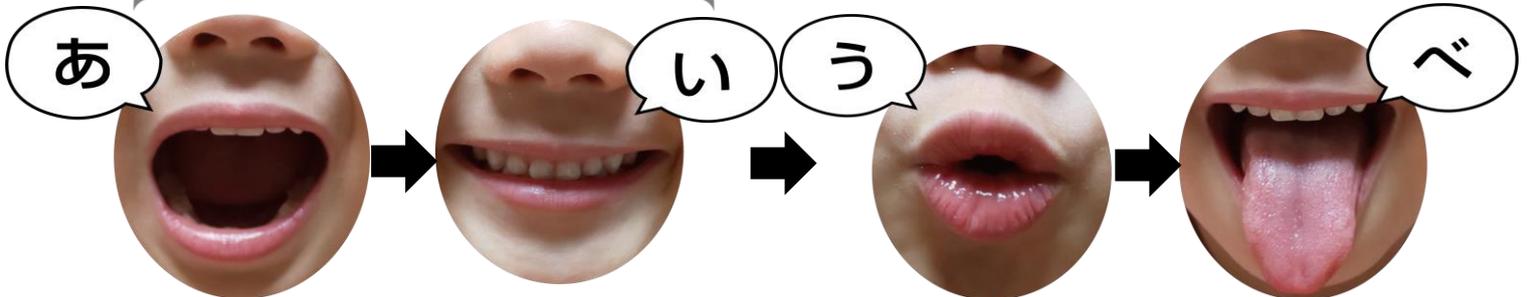


鼻呼吸をするために、口や舌の力を強くしよう！
力をつけるために口口のトレーニングをご紹介します。

- もし①以外の位置に合った場合は、舌の力（舌圧）が弱っている可能性があります。歯にあっていると口呼吸かもしれません。上あごにあたるように意識しましょう。
- 舌圧とは、舌が上あごに接触する力のことです。舌は筋肉でできているので、力が衰えると、舌はだんだん下がってきてしまいます。舌が下がっていると、口が開きやすくなり、口呼吸になりやすくなります。
- 唇を閉じる力を口唇閉鎖力と言います。この力が弱いと、ぽかんと口が開いた状態になりやすくなります。

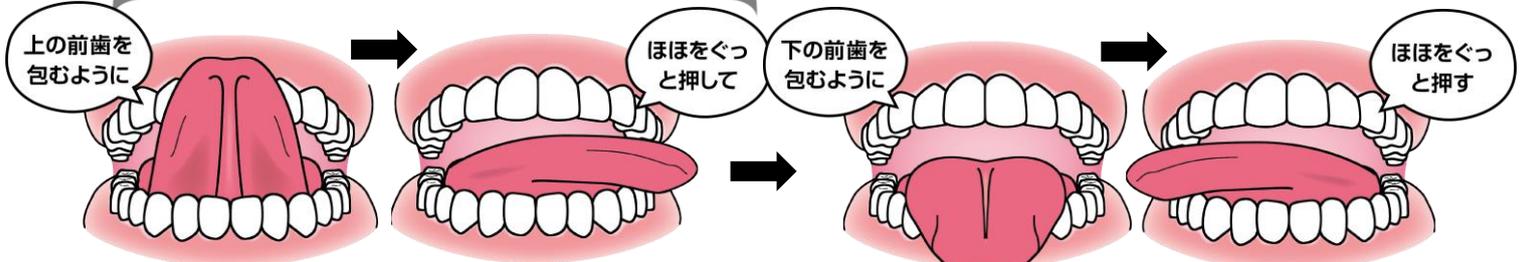
あいうべ体操

「あ」「い」「う」「べ」と発音するときの口の形になるように大きく口と舌を動かそう。



舌まわし運動

歯のまわりを大きくぐるっと舌でなめるように動かそう。左右のところでは、ほほを舌で押すようにしよう。



受験を
乗り切る

健康管理のポイント



睡眠

人間の脳は、目覚めてから2～3時間後に効率よく働き始めると言われています。9時に試験開始であれば6時に起きておきましょう。

今から体を慣らしておくことが大事！今日から少しずつ朝型に切り替えていきましょう。

★眠っている間に記憶は定着します。
日頃から十分な睡眠をとりましょう！

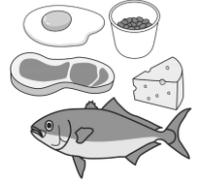


食事

★バランスのよい朝ごはん

朝は寝ている間も働いているので、すでにエネルギー不足です。朝食は脳の大事なエネルギー源！

脳の活性化、集中力アップのためにはパンやご飯などの炭水化物だけでなく、肉、魚、大豆製品、卵、牛乳などのタンパク質も摂りましょう！



運動

運動には気分転換と記憶力アップの効果が！

運動すると脳が活性化され、気分転換を図ることができます。また、ストレスも解消され、記憶力アップも期待できます。運動は簡単なもので構いません。毎日、部屋で足ふみ運動をしたり、両手でグーパーしたりするだけでもOKです。階段を使って歩くのもいいかもしれません。

自分の力を引き出すために
体調管理はとても大切な準備です

深呼吸

気分を落ち着かせたいときのリラックス法

- ①椅子に深くゆったりと座り、おなかに手をあてる。
- ②ゆっくりと深く、鼻から息を吸い込み、口からゆっくりと吐き出す。
- ③呼吸の時におなかが膨らんだりへこんだりすることを意識して深い呼吸を繰り返す。
※焦ったりストレスがたまると、呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。何回かくり返すと心が落ち着いてきます。



冬もしっかり

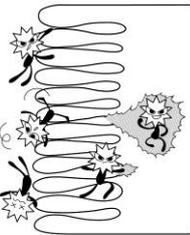
水分補給



汗もかかないし、必要ないのでは？と思うかもしれませんが、実はじっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ていきます。

水分補給でかぜ予防！

また、鼻やのどの粘膜の下には「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリ生えています。線毛は体の空気清浄機やフィルターとしてウイルスの侵入を防いでくれています。(鼻毛も同じ)



しかし、水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛のはたらきが低下してしまいます。
しっかり水分補給をすることで、のどや鼻の粘膜をうるおしてかぜやインフルエンザの感染を防ぐことができます！

換気のギモン Q & A



換気すると寒いし…窓は少しだけ開けておけばいい？



A. 10～20cmを目安に。常時換気が理想的です。難しい場合は、30分に1回など時間を決めて換気しましょう！寒さ対策も万全に。

★教室は休み時間に四隅の窓や扉を開けて全体の空気を入れかえてください。



エアコンがついていれば換気はいらぬ…？

換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけです。有害物質は出ていけないので換気が必要です。

エアコン暖房時の室内温度は20℃が推奨されています。