



# 保健だより

2月号 旭中 保健室

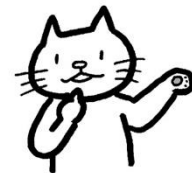
2月の保健目標

## かぜの予防をしよう

ついつい密接になってしまう様子が見られます。今はちょっと我慢してなんとかコロナウイルス感染拡大を防ぎましょう。



## 口呼吸より鼻呼吸!



### ◎口呼吸のいろいろなデメリット

- ・風邪をひきやすい

鼻呼吸では鼻の粘膜が空気中の雑菌やウイルスをカットしますが、口呼吸では直接、体内に入るため、風邪などの感染症にかかりやすくなります。

- ・口臭の原因になる

口で呼吸をするため、口の中が乾燥してしまい、唾液が出にくくなります。唾液の量が減ると、口の中がネバネバし、口臭やむし歯、歯周病などになりやすい状態になります。

- ・睡眠を妨げる

口を開けて寝るということは、舌が喉に落ちて気道を塞いでしまい、睡眠時無呼吸症候群を引き起こす原因になることがあります。また、喉を圧迫することでは、いびきをかきやすくなってしまいます。質の良い睡眠がとれないと、日中、ボーっとしてしまったり集中力がなくなったりします。

### 口呼吸のセルフチェック

次の症状に当てはまる場合は、口呼吸をしているのかもしれません。

- ・無意識にいつも口が開き気味
- ・口の中が乾きやすい
- ・鼻が詰まりやすい
- ・いびきをよくかく
- ・風邪を引きやすい
- ・寝起きに喉がヒリヒリする
- ・寝起きに口臭が気になる
- ・口内炎がよくできる

# クロスワードパズル

## に挑戦!

○に入る  
文字は何か?  
マスに書いてみよう!



二重になっているマスの文字を並べ替えると...

○○○○○○○お

①			
			④
②	③		
⑤			
		⑦	
⑥			⑧
⑨			

### げんき★クイズ

これなんだ?



ヒント しっぽが8つあるよ

## カゼ予防・花粉対策編

- ①のヨコ ウイルスが好きなのは、遅い○○○まで起きている子
- ①のタテ 「花粉症かな」と思ったら、早めに○○○の受診を
- ④のタテ 花粉が多い日は、マスク・メガネ・○○○などで対策しよう
- ⑥のヨコ 寒い日も外で○○○○して元気に
- ⑧のタテ 外から帰ったら顔を洗ったり○○○をして、花粉を取り除こう
- ⑨のヨコ 家に帰ったときや食事の前後の○○○○を忘れずに



## 節分・ことわざ編

- ②のヨコ 強い人がさらに強くなること → 鬼に○○○○
- ③のタテ どんなに冷たい人でも、同情から泣くことがある → 鬼の目にも○○○
- ⑤のヨコ 節分には、ひらぎの○○にいわしを刺して厄除けをします
- ⑤のタテ 今年の○○○は北北西
- ⑦のタテ いつもにこやかな人のところには、自然と幸せがやってくるという意味 → 笑う○○には福来る



## ハンカチニカチニカチ!



答えは保健室前に掲示します