

# ほけんだより12月

発行日：令和2年12月10日（木）新宮東中学校 保健室

文責：養護教諭 佐藤くる美

12月に入り、今年もあとわずかとなりました。今年は本当にいろいろなことがありました。皆さんの心と身体の調子はどうだったでしょうか？また今年の目標は何か達成できましたか？できたことも、あと一歩できなかったことも、目標に向けての頑張りは皆さんをきっと成長させてくれています。1年間頑張った自分を褒めてあげてくださいね。

感染症が流行してきていますが、予防はしっかりできていますか？誰がかかっても感染を拡げないように、1人1人が感染予防を徹底していきましょう！また「体調が悪いときには無理をせずに休む」ことをみんなで心がけていきましょう！！

## 冬も規則正しい生活を！

冬になると日照時間が短いため「安らぎホルモン【セロトニン】」の分泌量が減り、『不安・恐怖・イライラ・キレやすい』などが起こりやすくなります。規則正しい生活を送ること、バランス良く食事をとること、外に出て太陽の光を浴びることでセロトニンが分泌され、安らぎを与えてくれます。冬休みになると、クリスマスやお正月といった楽しいイベントも増えますが、心も体も元気に生活できるよう、だらしなくせずに、規則正しい生活を心掛けましょう。

**安らぎホルモンの【セロトニン】**  
心を安定させる、集中力を増進させるなど生活していく上で欠かせない働きをしている。眠っている間に体内で作られ、太陽の光をあびることで、活発に分泌される。



**保護者のみなさまへ「感染症対策のため、再度確認をお願いします」**

今後も毎朝必ず検温をし、体調を確認してから登校させるようにお願いします。

\*発熱、強いだるさ、味覚・聴覚の異常、腹部症状などの体調不良がある場合は無理せず、学校を休んでください（出席停止扱いとなります）。

\*保護者や同居家族の方が体調不良の場合の休みも出席停止扱いとなります。感染しても無症状のケースもあります。本人が元気でも大事をとってお休みし、家庭で健康観察をお願いします。

## マスクの中での 口呼吸に要注意！！

マスクをつけると息苦しくなって、口呼吸を  
していませんか？口呼吸だと口の中やのど  
の粘膜が乾燥し、ほこりや細菌、ウイルスなど  
の異物が直接体内に入るため、風邪などをひ  
きやすくなります。意識して口を閉じましょう！

### 鼻呼吸のいいところ

- ・高温多湿な環境でウイルスの力を弱める
- ・鼻毛や線毛、粘膜の働きでウイルスをシャットアウト
- ・口の乾燥を防ぎ、唾液で口の中が潤う

唾液は食べ物の消化を助けるだけではなく、**むし歯や歯肉炎、口臭予防にも大切！**

チェックがついた人は気をつけて！  
あなたの呼吸は口呼吸かもしれません。

- 気がつくといつも口を開けている
- 鼻がよくつまる
- 口が乾きやすい
- イビキをよくかく
- 朝起きると、のどがカラカラ

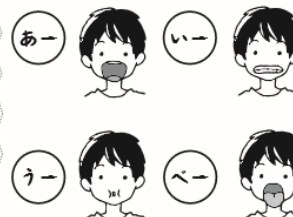


## 口呼吸から鼻呼吸に変えよう

口の周囲や舌の筋肉が弱いかもしれません

や  
っ  
て  
み  
ま  
う

あ  
い  
う  
べ



10回で1セット  
1日に3セット  
やってみよう

※あいうべ体操は「みらいクリニック」院長 今井一彰先生考案の体操です

## 保健室からのお知らせ

来週14日から佐藤は産休のため、  
養護教諭が竹内先生に替わります！

休校が明けてからの7ヶ月間、皆さんの優しさに

助けられながら、お腹の赤ちゃんはどんどん大きく成長してきました！🥰たくさんの温かい声かけをありがとうございました。皆さんの成長が見られなくなるのが残念ですが、陰ながら応援しています☆自分の身体と心を大切にして、素敵な大人になってくださいね！ 佐藤

今後も何かあれば、いつでも保健室へどうぞ！竹内先生が優しく対応してくれます😊

