



保健だより



令和2年11月16日(月) 練馬区立石神井南中学校 保健室 NO. 10

朝晩の冷え込みも一段と厳しくなってきました。11月は「霜月」といい、文字通り各地で霜が見られるようになる月です。自然界の動物たちは厳しい冬を乗り切るために準備を始める頃です。

私たちも、これからやってくる本格的な冬を健康に過ごすために、日頃から規則正しい生活を心がけ、免疫力を高めておきましょう。



11月の保健行事

11月19日(木) 心臓検診 9:00~ 登校前に運動はしないでください。

27日(金) 貧血検査 13:30~ 希望者のみ実施します。

※検診の詳細は、裏面をご確認ください。

はなこきゅう

鼻呼吸で感染症予防!

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、マスクの着用が欠かせないものとなりました。一方で、マスクを着用していることに息苦しさを感じ、口呼吸となっている人が増えているそうです。人間本来の呼吸法は、鼻呼吸といわれています。鼻から呼吸している人は、鼻が外からのほこりや細菌などの侵入を防ぐフィルターとしての機能に加え、鼻の毛細血管の働きで取り込む空気を適切な温度と湿度に調整してくれています。

しかし、口呼吸をしていると、乾燥した冷たい空気がのどや肺に直接取り込まれることで口の中やのどが乾燥し、ウイルスや細菌が直接侵入し、炎症が起きやすくなります。また、口の中が乾燥することで、唾液による自浄作用が低下することから細菌の活動性が高まるため、口臭の原因となることや、むし歯や歯周病のリスクも高まると言われています。

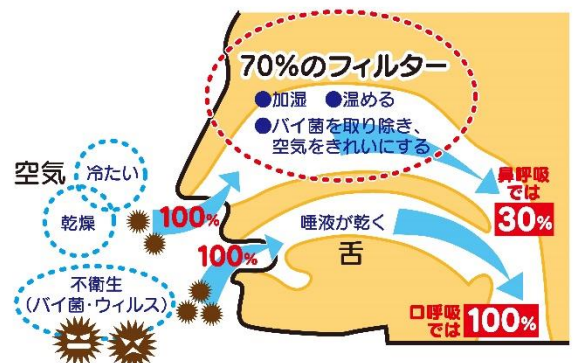
呼吸器の一部である鼻は、温度調節や加湿機能、空気清浄機能を兼ね備えています。健康のために鼻呼吸を意識して生活してみましょう!!!

口呼吸になっているかも!? ☆チェックリスト☆

- | | |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> よくかぜをひく | <input type="checkbox"/> 朝起きると、のどがカラカラ |
| <input type="checkbox"/> くちびるが乾いている | <input type="checkbox"/> いびきや歯ぎしりがある |
| <input type="checkbox"/> 口内炎がでやすい | <input type="checkbox"/> 食べるのが早い |

1つでも当てはまれば、

“口呼吸”している可能性があります!

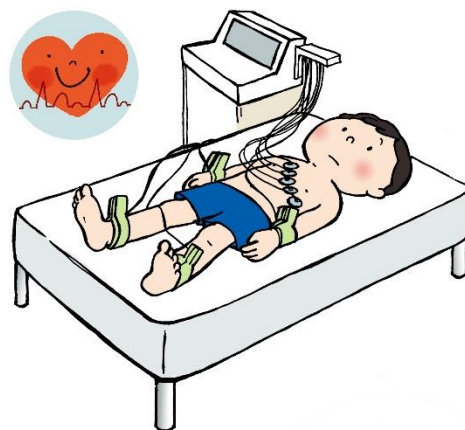


心臓病検診について

日時 11月19日(木) 9:00~
対象 1年生
場所 北校舎1階会議室

受け方 心電図・心音図の検査です。
雑音が入ると異常の信号が出てしまいます。
静かに検診を受けましょう。

体育着・ジャージで会議室前に
男女別の出席番号順に並びます。
受付で自分の名前を伝え、番号札をもらい
検査会場に入ります。
リラックスして検査を受けましょう。



貧血検査について

日時 11月27日(金) 13:30~
対象 1年生希望者
場所 北校舎1階会議室
受け方 両腕の袖を肘をまでまくれるようにしておいてください。
(服装は、制服でも体育着・ジャージでもかまいません)
会議室前に出席番号順に並び、注意事項をききます。
受付で名前を伝え、順番に採血を行います。

貧血ってどんなこと?

貧血とは、全身の細胞に酸素を運ぶ働きをしている赤血球が不足し、細胞に酸素が不足している状態です。貧血になると、めまいがしたり、疲れやすかったり、肌が乾燥してカサカサしたり、肩こりや頭痛の症状などが現れます。

9~18歳の子どもは、身長が伸び、筋肉や血液量も増える時期なので、それだけ鉄分が必要になります。ところが、かたよった食事や無理なダイエットをしたりすると血液中の鉄分が不足し、貧血になりやすくなります。特に女子は月経が始まると大人の体に変化する時期となるため注意が必要です。

