

ほけんだより 8月号



2020年8月3日 上勝小学校保健室

長かった梅雨が明け、これから暑さが本格化していきます。新型コロナウイルスだけでなく、夏の感染症や熱中症にも十分注意していきましょう。学校では、密に気を付けることや咳エチケットなど、新しい生活様式を身に付け、意識が高まっている様子を見受けています。今一度、登校前には家庭での健康観察や検温を確実にを行い、その日の体調に合った活動ができるようにしましょう。

8月の健康目標・・・規則正しい生活をしよう

この夏は例年以上に熱中症に注意してください

熱中症予防日頃からのこころがけ



規則正しい生活で
体調管理



水分はこまめに、
回数を多めにこる



運動するときは
こまめにこまめに



体調の悪いときはむりに
運動しない

他にも、外に出る時は帽子をかぶり、暑い日や時間帯はさけるなど、暑さをできるだけさげましょう。

暑さ対策を強化しています

暑い中での学校生活を少しでも快適に、安全に過ごせるよう、先月熱中症指数計とミスト噴霧器、大型扇風機を購入し暑さ対策をしています。

業間とお昼休みの間、ミスト噴霧器を稼働させています。涼しいと喜んでくれています。



8月7日は鼻の日です♡

鼻の役割は、①呼吸をする②ほこりやウイルスが体に侵入するのを防ぐ③においをかぐことです。鼻に花粉やホコリなどが入り込むと異物と判断し、体の外に出そうとして鼻水が出ます。鼻をかまないで放っておくと、鼻水にはたくさんのウイルスや細菌が含まれているので、中耳炎や副鼻腔炎を発症するなど、ほかの器官に症状が広がることもあります。次のことに注意して鼻を健康に保ちましょう。

鼻をかむときは、ゆっくりと片方ずつ

- 片方ずつかみましよう。(もう片方の鼻をきちんと押さえるのがポイントです。両方の鼻を一度にかむと細菌やウイルスが鼻の奥の方に入る原因になります。)
- 鼻をかむときには口から息を吸いましよう。(鼻から吸うと、鼻水が奥に入ってしまう。)
- あわてず、あせらず、少しずつかみましよう。(力任せにかむと、鼻血が出たり耳が痛くなったりトラブルの原因になります。)

鼻すすりはNGです!

鼻水をすすると、細菌のついた鼻水が鼻の奥に入り、耳まで届いてしまうと「滲出性中耳炎」を起こすこともあります。鼻すすりがくせにならないようにしましょう!

鼻呼吸をしよう

鼻呼吸は、ウイルス等を取り除けずそのまま肺に送る口呼吸よりも感染症予防に有効です。

あなたは口呼吸? それとも鼻呼吸?

質問に答えてみよう

口呼吸?

鼻呼吸?

- 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

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。

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のもかもしれません

やってみよう

あー

いー

うー

べー

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