



長い長いと思っていた夏休みですが、終わってしまうとあっという間に感じてしまいます。どんな夏休みを過ごしましたか？ 計画していたように過ごせましたか？

長い休みの間、学校生活リズムを崩さずに生活することは、自分に厳しくできないと、なかなか難しいことですよね。始業式までの1週間頑張っって早起すると、生活リズムが戻ってきます。始業式には、学校生活リズムで生活できるように、リハビリ期間として、早寝・早起き・朝ごはんを頑張りましょう。

新型コロナウイルスが、またまた猛威を振るい始めました。免疫UPで乗り切るために、『**口呼吸から鼻呼吸へ**』呼吸法を変えましょう。

現代人の約9割が口呼吸(空気を吸う又は吐くのどちらかを口で行うこと)をしていると言われています。

#### 鼻呼吸のメリット

- ① 絨毛(鼻毛)と粘膜によって空気はろ過され、異物は鼻水と一緒に排泄される。
- ② 副鼻腔で取り込んだ空気の湿度や温度が調節される。
- ③ 鼻腔でブロックできなかった異物が上咽頭で捕捉される。

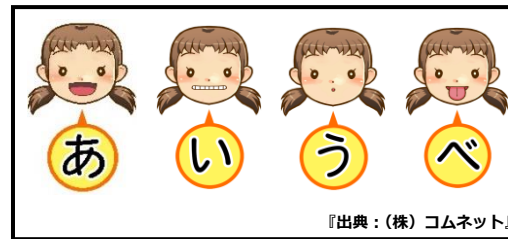
朝起きた時に、口の中が乾いていませんか？ 就寝中の口呼吸のサインです。ではなぜ口呼吸ではいけないのでしょうか？

#### 口呼吸のデメリット

- ① 冷たく乾いた空気が、咽頭や喉頭を通り粘膜を痛める。
- ② 口の中が乾燥して、悪玉菌が繁殖しやすくなる。

口呼吸の習慣があると口の中が乾燥するので唾液による洗浄・消毒作用が不十分となり、むし歯・歯肉炎・歯周炎の発症や悪化を引き起こし、口臭の

原因にもなります。上あご前突など歯並びの変化や、顔つきへの影響(あごのたるみやしわ、左右の目の大きさの違いなど)もあります。口呼吸では風邪を引きやすく、感染症にかかりやすくなります。また、関節リウマチ、気管支ぜんそく、アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬、花粉症、過敏性腸症候群、潰瘍性大腸炎、クローン病、科学物質過敏症など、免疫疾患やアレルギーの病気への影響が大きいとも考えられています。



口呼吸を直す体操として注目されているのが、『あいうべ体操』です。福岡県の医師が考案したのですが、これを取り入れた学校では、インフルエンザ罹患率が、取り入れる前シーズンに比べ激減したというデータもあります。無料で誰でも簡単に

にでき、副作用の心配もない『あいうべ体操』をやってみよう。(裏面参照)

### 1日に出る“だ液”はペットボトル2本分



この4つはどれも体から出る水分。1日の量が多いものから順に並べてみましょう。

答えは ① 尿 (約1,500ml) ② だ液 (約1,000ml) ③ 汗 (約500~1,000 ml) ④ 涙 (約1ml)  
(\*) ふだんじっとしているとき

だ液が意外と多いですね。そんなに多くのだ液はなぜ必要なのでしょう？ じつはだ液にはたくさんの働きがあります。主なものは、消化を助ける、口の中のむし歯菌や病原菌を洗い流す、口の中をむし歯にな

りにくい環境に保つ、むし歯になりかけの歯を元に戻すなど。大事な働きをするだ液を増やすコツはよく噛むこと。ひと口30回以上が目安です。

## 保健室からのお知らせ

身体測定・・・8月25日(水)～9月9日(木)の放課後、クラス毎に行います。詳しくは担任の先生から説明があります。

歯科健診・・・9月8日(水)に予定していましたが、新型コロナウイルス感染症のまん延による緊急事態宣言が出されましたので、延期となりました。日程が決まり次第お知らせします。痛みなど症状がある場合には、早めに受診しましょう。

