

ほけんだより 11月

2021年11月1日（月）さいたま市立大宮国際中等教育学校 保健室

朝晩は寒いと感じる日も多くなり、空気も乾燥してきました。この時季は、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症も含め、様々な感染症に気を付けなければなりません。手洗い・うがいを励行し、規則正しい生活をして抵抗力を高めておきましょう。

11月の保健目標

風邪に負けない丈夫な体をつくろう



体を守る機能「免疫」



体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、また排除する働きを「免疫」（病気（疫病）を免れる）といいます。免疫には個人差があり、例えば、同じような環境で生活して同じように行動していても、風邪をよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

風邪やインフルエンザをはじめとする感染症がとくに流行しやすいこの時季、手洗いなどの対策とともに、この免疫を少しでも高めておくことも予防の基本といえます。そのためには、以下のことが有効です。

| | | | | |
|-----------|------------------|-----------|-------------|----------|
| 十分な睡眠 | 栄養バランスのとれた食事 | 適度な運動 | ストレスの発散 | よく笑う |
|-----------|------------------|-----------|-------------|----------|

また、免疫には、生まれつき備わっている「自然（非特異）免疫」と、一度侵入したウイルスなどの情報を体の仕組みが学習して得られる「獲得（特異）免疫」の2種類があります。

コラム ～秋冬も大事！汗のケア～

寒い季節を健康に過ごすためのポイントとして、意外な盲点と言えるのが汗のケアです。暑い夏のように汗をかかないから必要ない？そんなふうに思い込んで、強めの運動や暖房で汗をかいたときにすぐふき取ったり着替えたりせず、そのままにしています。この時季の冷たい空気につれて、思った以上に体が冷えてしまい、その結果として体調をくずすことも…。油断せず、しっかり気をつけてほしいと思います。



マスク習慣で増える“口呼吸”



～鼻呼吸を意識しよう！～



新型コロナウイルスの感染症拡大を防ぐために、今年はマスクの着用が欠かせないものとなりました。子どもから大人までこれまで経験のない長期間、長時間のマスク着用のせいで、息苦しさから口呼吸になる人が増えているのではないかと考えられています。

△ 口呼吸の問題 △

- むし歯や歯周病になりやすくなる
- 口臭の原因になる
- 細菌やウイルスが直接のどや肺へ送られるので病原体に感染しやすくなる
- 鼻を使わない状態が続き、嗅覚が衰える



鼻呼吸を意識しよう



本来、呼吸は無意識で行うものですが、マスク習慣が身についているコロナ禍においては、意識した呼吸が求められます。周りに人がいないような場所や人と十分な距離が確保できるような場所では、マスクを外したり、鼻だけ少し出して深呼吸をしたりとマスク休憩をはさみながら、呼吸を整える習慣を身につけましょう。加えて、においにも意識を集中させる、嗅ぐエクササイズ「カグササイズ」の呼吸法があるそうなので、紹介します。

☹️ 「カグササイズ」 ☹️

＜嗅覚低下予防と自律神経のバランスを整えるための1：2の呼吸法＞

- ①肩の力を抜いて自然に背筋を伸ばし、少し上を向きながら胸を張ります。
- ②鼻から4秒ゆっくり吸って、鼻から（難しければ口から）8秒かけてしっかり息を吐きだします。
この「4秒吸って8秒吐く」（吸気：呼気＝1：2）を1セットとして、5セット行いましょう。
- ③1：2の呼吸法が身についたら、次ににおいを意識することも取り入れてみましょう。息を吸うときに、どんなにおいでもいいので、においを意識しながら呼吸すれば、嗅覚に刺激を与えることができます。



「カグササイズ」は、朝、マスクをつける前や就寝前の1日2回から始めてみてください。

参考：東山書房 健康教室2020年11月号

☆ **11月25日(木)に歯科健診があります** ☆

※健診日が近づいてきたら、事前アンケートを実施します。
ご承知おきください。

