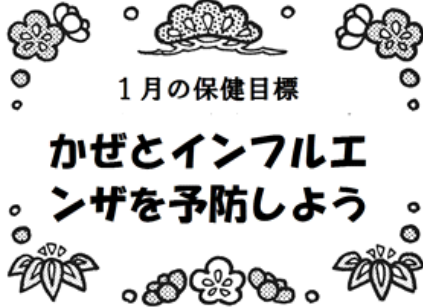


若い樹

宮城県立支援学校岩沼高等学園
保健だより No.9
平成29年1月11日



1月の保健目標

かぜとインフルエンザを予防しよう

明けまして、おめでとうございます。
新しい年に当たり、みなさんは何か目標を立てたでしょうか。特に改まって目標を立てなくても、去年の反省をもとに今年はこんなことをしよう、と心に思い描いている人もいるかもしれませんね。ぜひ、新たな気持ちで新しい年を送って欲しいと思います。

鼻呼吸

鼻呼吸ということばを知っていますか。
呼吸をどこでしているか、そんなことを意識したことはないかもしれませんね。

鼻呼吸は、口を閉じて鼻から空気を吸い、鼻から息をはく呼吸です。少し、自分の呼吸を意識してみてください。自分はどうでしょうか。

鼻呼吸のメリット

- ・ほこりやばい菌を取り除く
- ・乾燥した空気をしめらせ、カゼを予防できる
- ・歯肉炎を予防する
- ・体幹をきたえる

口呼吸になっている人は、意識して鼻で呼吸をしてみてください。初めは苦しいかもしれませんが、慣れてきますよ。

冬こそ
大切!

鼻呼吸



〈口呼吸〉

- ・冷たく乾燥した空気により、のどや肺をいためやすい
- ・ウイルスや細菌などが、直接体内に入りやすい



〈鼻呼吸〉

- ・吸い込んだ空気を加温・加湿し、肺への刺激を少なくする
- ・吸い込んだ空気から、ゴミやウイルスなどを取り除く

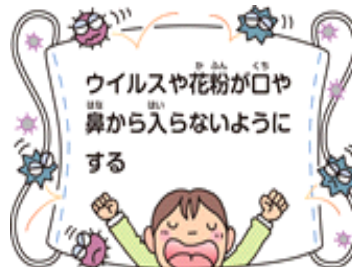
マスク

せき 咳エチケットと ぼうえいきのう 防衛機能

◎カゼをひいた時は、ウィルスをまき散らさないためにマスクをつけます<咳エチケット>



◎肺に入る空気の乾燥を防ぎ、ウィルスなどが体の中に入らないようにすることで、カゼなどから体を守ります<防衛機能>



マスクは自分の体を守るため、他の人を守るため、正しくつけましょう。



鼻に合わせる



あごまでしっかりおおう



横のすきまをなくす

