

最悪の事態を想定して・・・

感染症予防のために、続けたいこと！

R. 2. 6. 5 (金)
荒川区立第三中学校
ほけんだより(特別号②)

三日間の分散登校が終わりました・・・

臨時休業中も一人ひとりが高い健康意識をもち、新型コロナウイルス感染拡大防止のために毎日の検温や手洗い等、確実に実行できていたおかげで、ほとんどの人が元気に登校していました。また、検温やマスク忘れはほんの数名でした。ご協力いただき、本当にありがとうございます。

一人ひとりが『**自分の健康は、自分で守る！**』という意識を高め、健康習慣を実行することで学校や地域の健康・安全を保つことができます。これからも、油断することなく次の6つの健康習慣を続けてください。 **危機管理の主役は、私たち一人ひとり！**

1 定期的に自分の健康状態をチェック

毎日検温し、体調がちょっと変だな？と思ったら無理をせず『**安静第一！**』を守って、重症化や感染拡大を防ぐために、登校を見合わせます。(家族の具合が悪いときも同様)

2 流水や石けんでの手洗い・うがい・マスクの着用・咳エチケット

「手洗い」のポイントは、はじめに流水で10秒間洗ってから石けんをつけることです。「うがい」の時は周囲に飛び散らないよう注意！



3 換気・清掃の徹底

エアコンだけでは、十分に換気できません。こまめな拭き掃除も大事！
なお、学校では教室・廊下・トイレ等の照明器具やエアコン・換気扇のスイッチには触れないようにしてください。

4 ソーシャルディスタンス

人との距離は1～2mを意識します。 (トイレ前の床に注目→)



5 十分な睡眠と栄養摂取、こまめな水分補給

残念ながら朝食や昼食を食べていない、「パンだけ」「ラーメンだけ」という人もいて心配です。成長期に必要な栄養は脳の発達に不可欠で、これから先の青年期や壮年期の心身の健康にも悪影響をおよぼします。「食べたいもの」でなく、1日や1週間単位で栄養バランスのとれた食事を考えてください。



これからの季節は特に水分補給も大切です。
水筒を持参して、「1時間に1回、一口飲む！」
ことを実行してください。
また、湯船につかると「睡眠の質」が高まります。

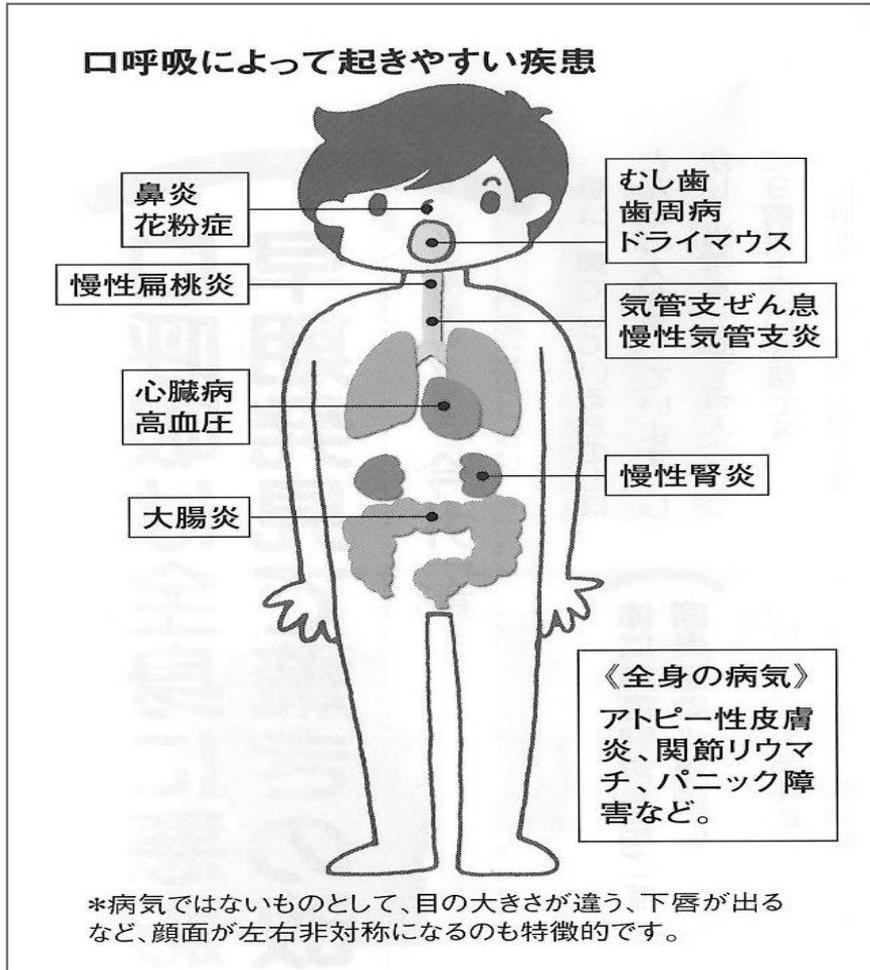
6 丁寧な歯みがき&鼻呼吸・適度な運動 【6/4～10 歯と口の健康週間】

お口の清潔と「鼻呼吸」は、感染症予防に大変有効です！鼻呼吸のためには、「あいうべ体操」がおすすめです。(裏面参照) また、登下校時にやや大股で、上にはねるような気持ちで歩くだけでも心のリフレッシュ&運動効果が高まります。

<担当>主幹教諭(養護教諭) 山本康子

マスクの下で、「口呼吸」になっていませんか？

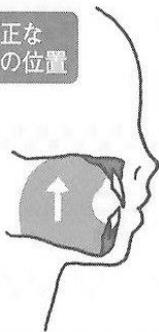
「あいうべ体操」で鼻呼吸に改善しよう！



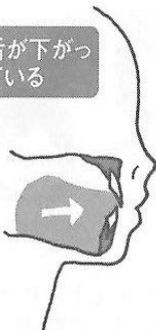
あいうべ体操のやり方

指導: 今井一彰 (みらいクリニック院長)

適正な舌の位置



舌が下がっている



口を大きく「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」と動かします。

運動ですから、できるだけ大きめにします。声は小さい方がやりやすいです。1日最低30セット(「あいうべ」が1セット)やってください。

アゴが痛む方は「い〜」「う〜」だけでも大丈夫です。

舌の位置によって、唾液の分泌、歯槽膿漏、むし歯の状態まで変わってきます。口を閉じているときは、必ず舌の位置を意識してください。舌の本来の位置は、上あごにぴったりとついている状態です(左上図参照)。

舌の先が、前歯の裏に当たっていたり、舌の両側に歯形がついていたりする方は、舌の位置が低下しています(左下図)。「あいうべ」体操で、舌の位置を元通りにしていきましょう。早い方で3週間、遅い方でも3ヵ月程度で改善しますから、あきらめずに頑張ってください。舌の位置が改善されることで、さまざまな症状が改善していきます。

