



亀山市立神辺小学校  
平成28年12月16日

だんだんと寒くなり、亀山中校区でもインフルエンザの罹患者が出てきました。神辺小の子どもたちはまだまだ元気ですが、流行期に入ってきているので、こまめな手洗いとうがいをして、早めに寝るようにしましょう！今月で2学期も終わりです。冬休みも病気やけがに気を付けて元気に過ごしてくださいね。

あなたの**呼吸**は…



はな**こきゅう**  
**鼻呼吸**？



くち**こきゅう**  
**口呼吸**？

鼻には、空気中のばいきんやウイルスを取り除いたり、空気をあたためて肺を守る加湿器のような働きがあります。口呼吸では、外の空気がそのまま体内に入ってしまうため、病気になりやすくなります。

### ☆**口呼吸**チェック☆

- 気が付いたら口が開いている
- 食えるときにクチャクチャと音がなる
- 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- くちびるがよく乾く
- いびきや歯ぎしりをする
- 口がくさい



この中で1つでも当てはまったら口呼吸をしている可能性大！！

自分でわからないところは  
おうちの人に聞いてみよう！

口呼吸でいいことは1つもありません。  
鼻呼吸するためには…

#### ① **口の周りの筋肉をきたえよう！**

⇒かたいものなどよくかむ

⇒口をよく動かす運動をする

#### ② **鼻づまり早めに治そう！**

**ふだんから鼻で息をするように心がけましょう！**

### 冬休みは**治療のチャンス**です！！

健康診断の結果、治療や検査が必要だった人は、時間がとりやすいこの機会に受診をお願いします。とくに、むし歯がある人や視力の低下がみられる場合は、早急に受診をお願いします。



歯科



眼科



内科



耳鼻咽喉科

今週から教室に加湿器をだしました！お茶うがいも始まりました！かぜやインフルエンザウイルスに有効な適正な湿度は40～60%といわれています。上手に利用して、学校でも予防を行っています。

