

保健だより6号



令和6年12月
岡山瀬戸高等支援学校

Q.口呼吸と鼻呼吸はどっちがいいの？

保健安全委員で、鼻呼吸と口呼吸の調査を行ったところ、
口呼吸の人は全体の約1割でした。

(10人に1人は口呼吸だという結果でした)

鼻呼吸は、口の中の乾燥やウイルスが体内に入ってくるのを防いでくれます。鼻の入り口は天然のフィルターです。今回、口呼吸だった人は、“鼻からすって鼻からはく”を少し意識してみるといいですね。

口ではなく、鼻で呼吸を！

【口呼吸】

かわいた冷たい空気やウイルスなどが、そのまま口から体の中に入りこまれます。



【鼻呼吸】

鼻の中であたたかくしめった空気になり、ほこりやウイルスなども取りのぞかれます。



～ インフルエンザ注意報発令中 ～

岡山県では11月21日に「インフルエンザ注意報」が発令されました。本校でも風邪症状や発熱による来室や欠席が増え始めています。こまめな手洗いや換気など基本的な感染対策を徹底し、症状が出た時は外出を控え、水分を取って安静にすることが大切です。

インフルエンザ罹患報告書について

保護者の皆様へのお願い

インフルエンザに罹患し出席停止となった場合、再登校に当たっては、保護者が作成する「インフルエンザ罹患報告書」の提出を学校へお願いします。「インフルエンザ罹患報告書」の用紙は学校HPから印刷できます。印刷が難しい場合は学校から郵送いたしますので、お知らせください。

インフルエンザの出席停止期間について

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

かぜ・インフルエンザの予防のために



日ごろから体力をつけておこう

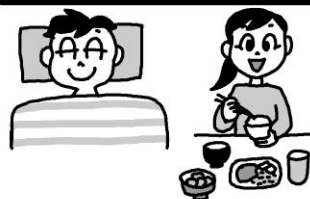
こまめに手洗いうがいをしよう



人ごみにはあまり出ないようにしよう



睡眠・栄養をしっかりとっておこう



こんなときは「マスク」の利用を

- 咳が出る人は、他の人にうつさないために必ずつけよう
- 予防では、のどの保温・保湿、汚れた手で口や鼻をさわらないために

皮膚症状にご注意を！



空気が乾燥してくるこの時期は、あかぎれ、さかむけ、しもやけ等の皮膚症状が増え始めます。肌を乾燥から守るために保湿クリームがおすすめです。ただし、症状がひどい時は皮膚科で相談してくださいね。

痛い、かゆい、気になる

●どのようにできるの？

皮膚の毛穴が皮脂で詰まり、そこにアクネ桿菌という細菌が作用してできます。

ニキビ



●どこにできやすいの？

皮脂が活発に作られる毛穴が多い顔、背中、胸、肩の上がとくにできやすい部位です。



●どうすれば予防できるの？

- ①入浴・洗顔で余分な皮脂や汚れを取り除く。
- ②髪の毛が皮膚にふれないようにする。
- ③栄養バランスのとれた食生活を続ける。

気になる場合は皮膚科で診察・治療を受けましょう。ちなみに「チョコレートやナッツ類を食べるとニキビができやすい」というのは誤った情報ですよ！



栄養の役割

私たちは毎日を元気に過ごせるように、必要な栄養素を色々な食べ物から取り入れています。普段食べている食品は、体内での働きにより、赤・黄・緑の3色のグループに分けられます。ご飯だけ、お肉だけ、と偏った食事では、健康な身体は作れません。赤・黄・緑の3色になるようバランスのとれた食事を心がけたいですね。

血や肉、骨を作る



トマトやりんごは赤いですが、赤のグループではありません。赤のグループは肉や魚、卵、豆腐、牛乳などタンパク質が多い食べ物です。

黄のグループ（主食）

体を動かす



黄色のグループは、ごはんやパン、麺などで、炭水化物が多い食べ物です。いも類ではじゃがいも、さつまいも、里芋があります。食べると元気のもとになるエネルギーに変わります。

緑のグループ（副菜）

体の調子を整える



ピーマンやほうれん草など緑色の野菜以外にも、人参やナスなど他の色をした野菜も緑色のグループです。また、きのこや果物も緑色のグループに入ります。ビタミンやミネラルが多く、風邪予防や、体の調子を整えてくれます。