

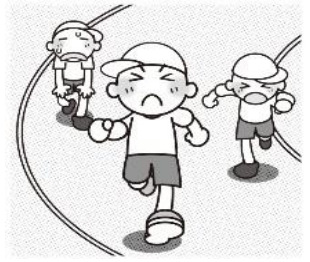
ほけんだより



令和3年11月4日
上大野小学校 保健室



11月8日は「立冬」。暦の上ではこの日から冬が始まります。運動会を終え、今月は、持久走大会に向けての練習も始まります。感染症も心配されますが、予防に努めて体調を整えて過ごしたいものです。うがい・手洗い・マスクの着用など、基本の感染症対策をよろしくお願ひします。



11月の保健目標

バランスよく食べよう



11月はご合わせて「いい〇〇の日」がたくさんあります。健康に関する「いい〇〇の日」を紹介するので、自分の健康を意識する日としてみてください。

11月1日 いい姿勢の日



11月8日 いい歯の日



11月9日 いい空気の日



11月10日 いいトイレの日

11月12日 いい皮膚の日

保護者の方へ

感染症が流行する季節になります。運動会が終わりましたが、今後も水分補給やうがいのため、水筒の持参へのご協力をお願いいたします。風邪予防にはお茶うがい効果的といわれています。水筒の中身についてはご家庭でご判断ください。のどの保湿のための水分補給、うがい・手洗いの励行をお願いします。

マスクによるお口の環境変化に気をつけよう！

(お家の方と読んでください)

コロナ禍でマスクの着用が当たり前になっていますが、お口の健康へのリスクが高まっているといわれています。それは、マスクによる息苦しさと口呼吸になりやすいことが関係しています。

口呼吸のリスク

だ液の減少

だ液には以下のような働きがあります。

- ・口の中を洗い流す自浄作用
- ・殺菌作用
- ・免疫作用
- ・粘膜保護作用
- ・歯の再石灰化作用（むし歯になるのを防ぐ）

マスクをしていると口の中は潤っている気がしてしましますが、実はだ液によるこのような作用は働きにくくなっています。そのため、むし歯のリスクが高まる、口においが気になる、口の粘膜が荒れやすくなるなどのトラブルが起こりやすくなります。

感染症のリスクが高まる

ほ乳類である人間は、鼻で呼吸をするのが本来の姿です。鼻呼吸には以下のような働きがあります。

- ・鼻水によって空気に湿り気を与える
- ・ホコリや花粉、ウイルスなどを取り除き、空気をきれいにする
- ・空気を温める（冷たい空気が直接肺に入って免疫力が低下するのを防ぐ）

口呼吸をしていると、鼻で除去されるはずだったウイルスが入りこんだり、免疫力が低下したりして感染症のリスクが高まります。意識して鼻呼吸を心がけましょう。

歯並びや咀嚼機能への影響

口呼吸によって、歯並びや咀嚼機能（食べ物をかむ力）に影響がでることがあります。口を開けていると、口を閉じる筋肉や舌の筋肉が弱くなって歯がくちびる側に傾くようになります。また、食べ物をかむ力が弱くなり、消化不良を起こすこともあります。食べ物をかんでいるときに口が開いていると、食べる時の音など食事のマナーへの心配もあります。

マスクをしていても！お口の健康を守るために

歯みがきをしっかりしよう

マスクをしていると、通常よりもお口の細菌が増えやすいので、歯みがきは丁寧にいきましょう。歯みがきをするときは「エチケット歯みがき」を忘れずに！

こまめに水分補給をしよう

だ液の量が減るので、口の中の汚れが残りやすくなります。こまめな水分補給で洗い流しましょう。