

ほけん だより 11月

令和5年10月31日
学校法人須磨浦学園
須磨浦小学校

はなこきゅう

鼻呼吸のススめ ～からだのしくみで病気を予防～

朝晩の冷え込みが徐々に厳しくなり、寒さを感じる季節になりました。さて、みなさんは普段、呼吸をする時に鼻と口のどちらを使っているのでしょうか。「口で呼吸している」という人は要注意です。

冬の乾いた空気が口から直接入ると、のどが乾燥し、病気への「抵抗力」が落ちるとされています。また、空気中をただようウイルスなどもそのまま入ってきて、感染しやすくなってしまいます。一方、鼻は吸い込んだ空気にしめり気を与えることができ、鼻毛はほこりやウイルスなどを防ぐ役目も持っています。手洗い、うがい、睡眠（休養）などと合わせて、私たちの体が本来持っている仕組みをしっかりと使って、元気に過ごしたいですね。

ほこりや
ウイルスを
キャッチ



感染症 注意報



感染症流行の季節がやってきました。小学校でもインフルエンザの発生があります。うつらない、うつさないための基本を確認しましょう。

手洗い

手のひら・つめ・親指
のまわり・手の甲・指
の間・手首を20秒以上
かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをする
ときは、腕やハンカチ
で飛沫をガード。



体調確認

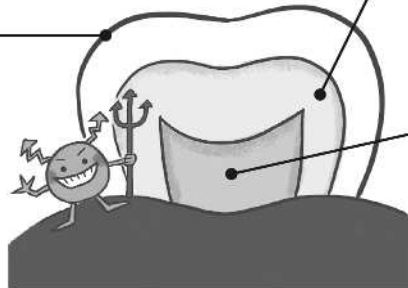
発熱やせき・鼻水など
の症状があるときは無
理せず休もう。



虫歯はどこまで進んでいる？

エナメル質

とても硬くて頑丈ですが、
虫歯菌に穴を開けられてし
まうことも。ここでは痛み
はまだありません。



象牙質

虫歯菌が作る酸に弱く、ここ
まで到達すると虫歯が進行し
やすくなります。痛みも感じ
ます。

歯髄

歯の中心にある神経。強い痛
みを感じたらもうここまで虫
歯菌が入りこんでいるかも。

だいじ なものは

- 虫歯の原因になる歯垢を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない！
- 痛みを感じ始めたらもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。



気持ちいい
次の人にも
いいトイレ



男子：一歩前へ



洋式：深く座る



和式：前に座る



ながわす 流し忘れに気をつけて