

笑顔 ~Smile~

令和2年10月30日 No.17
草津町立草津中学校 保健室



朝晩冷えています。引き続き体調管理を！

朝晩と日中の気温の変化が大きく、体調を崩しやすい季節です。また、秋が深まってきて、空気も乾燥しはじめています。

空気が乾燥していると、鼻やのどの粘膜が乾燥し、傷つきやすくなったり、細菌やウイルスの感染を受けやすくなったりします。今年は、全員がマスクを着用しているので、マスクによる鼻やのどの加湿も期待できます。学校では、加湿器を各教室に設置して、保健委員が日々管理しています。

引き続き、衣服の調節、十分な睡眠、バランスのよい食事、運動等、体調管理に努めて元気に過ごしましょう。



「健康カード」を配布します

10月15日のへき地検診(耳鼻科・眼科検診)を最後に今年度の定期健康診断が終わりました。

健康診断の結果について記載した「健康カード」を配布します。保護者の方にも確認していただき、表紙に保護者印を押してもらい学校に提出してください。

なお、歯科受診の報告がまだの生徒については、「歯科受診のすすめ」(水色の用紙)を再度配布しました。早めの受診をお願いします。

ご家庭で確認しましたら、この欄に、保護者印を押して学校に提出してください。

健康カード			
1. このカードで、自分の健康状態をよく知りましょう。 2. 病气やけがは、早めに治療しておきましょう。 3. このカードは保護者に見ていただき、印を押して提出してください。 ※3年間使用する「健康の記録」です。大切に使いましょう。 卒業後も、中学時代の記録として保存しましょう。			
生徒氏名		学校名	草津町立草津中学校
	1年組番	2年組番	3年組番
保護者印			
健康の目標 ~健康な生活を送るために努力したいことを書きましょう~			
	1年間の健康目標	目標に対する反省	保護者からのひとこと
1年		良い 普通 悪い	

「歯科受診」まだの人は早めに！

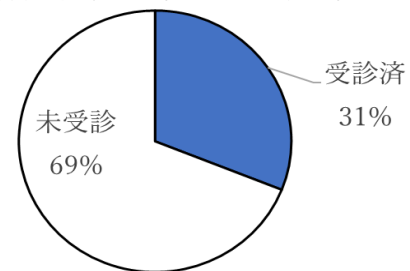
今年の歯科検診で、むし歯や歯肉炎、歯並び等で受診が必要な人は、全校で58名。そのうち受診が終わっている人が18名。31%です。

現在治療中の人は、継続して治療をお願いします。そして、まだ受診をしていない人は、早めに予約をしましょう。

先日「なぜ歯医者に行かないのか？」と聞いたところ

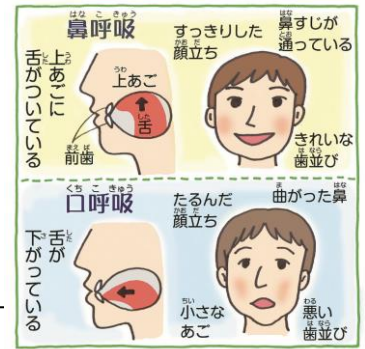
「お金がかかる」と言った生徒がいました。ありがたいことに、群馬県は中学生まで医療費が無料です。むし歯の治療もお金がかかりません。中学生のうちに治してしまいましょう。

歯科受診状況 (10月29日現在)



口で呼吸していませんか？「あいうべ体操」で改善。

口の周りや舌の筋肉が弱いと、口がボカンと開き口呼吸になります。また、現在マスクをしているため、口で呼吸している人が増えているそうです。口呼吸は、むし歯や歯周病の原因をはじめ、歯並びやかみ合わせが悪くなった、風邪やインフルエンザなどの感染症、アレルギー疾患（アトピー性皮膚炎、喘息、花粉症等）など、様々な病気の原因となるといわれます。

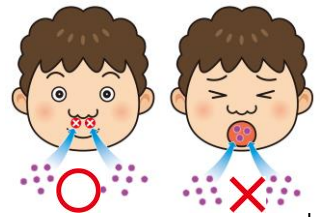


「あいうべ体操」を知っていますか？これは、舌や口の周りの筋肉をきたえ、口を閉じて、舌を正しい位置（舌が上あごにぴったりとつく）にすることで、鼻呼吸ができるようにするというものです。

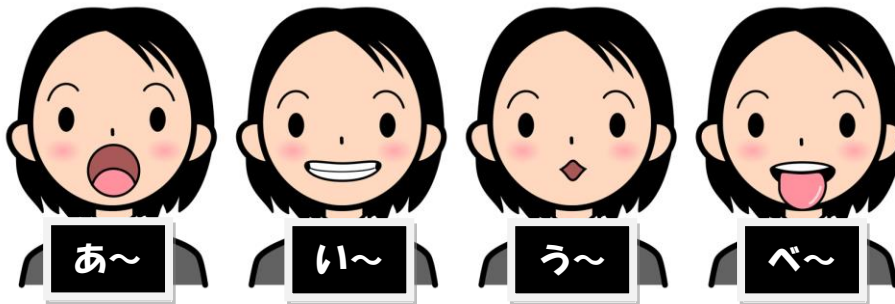
右のチェック項目が1つでもあてはまると、口呼吸の可能性がります。なお、鼻づまりや鼻水など鼻炎の症状がある人は、まずは耳鼻科で治療を受けてください。

～口呼吸チェック～

- いつも口を開けている
- 口を閉じるとあごに「うめぼし」のようなふくらみとシワができる
- 食べるときにクチャクチャ音を立てる
- 歯並びや歯のかみ合わせが悪い
- 唇がよく乾く、唇が荒れる
- 口がくさい
- 朝起きた時、のどが痛い
- いびきや歯ぎしりをするとと言われることがある
- 鼻がつまったり、鼻水がよく出たりする



「あいうべ体操」のやり方



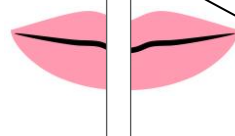
- できるだけ口を大きく「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」と動かすだけ。
- ゆっくり、大げさに。恥ずかしい人は、声は出さなくても、マスクをつけたままでやってもOK。
- 1日最低30セットやると効果的です。（「あ・い・う・べ」が1セット）
ちなみに、「キラキラ星♪」の曲に合わせてやると、1番で6セットできます。
- 勉強の休憩時に、お風呂に入りながら、テレビを見ながら、トイレで…いつでもできます。

～「あいうべ体操」(鼻呼吸)の効果～

- むし歯や歯周病（歯肉炎・歯槽膿漏）を防ぐ
- 口臭を防ぐ
- 歯並びが悪くなるのを防ぐ
- 風邪やインフルエンザなどの感染症を防ぐ
- 喘息、花粉症、アトピー性皮膚炎などがよくなる
- 顔がスッキリする
- 頭の働きがスッキリする など

マウステーピング

鼻の下から顎にかけて5cm程度のテープを貼ります。テープは、かぶれないものなら、ガーゼを止めるようなテープでOKです。



寝ている間、口を開けてしまいう、朝起きた時ののどが痛い、という人にもおすすめ！