

# ほけんだより



令和3年6月17日  
直江津中等 保健室

気温が高くなってきました。体調の悪さを感じている人はいませんか？体が暑さに慣れる前のこの時期は、熱中症へのリスクも高まります。体育の時間はもちろんですが、日常生活でも、こまめな水分補給を心がけていきましょう。

## 水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がリ、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

「まさか！」に注意

スポーツをやっているから体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

水に入っているからプールは大丈夫だよ



直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渴きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら心配ないよね



寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

## 6月の健康診断について

実施日	検診内容	対象者
6月16日(水)	後期眼科検診	問診票による抽出 ※実施済みです。
6月23日(水)	前期眼科検診	前期生全員

今回の眼科検診で、今年度の定期健康診断の日程は終了です。検診後、個人結果を作成し配付します。保護者の方にご覧いただき、押印後、学校への返却をお願いします。(3・6年生については、返却は不要です) なお、5月に配付した保健封筒の返却がまだのご家庭は、学校に返却をお願いします。

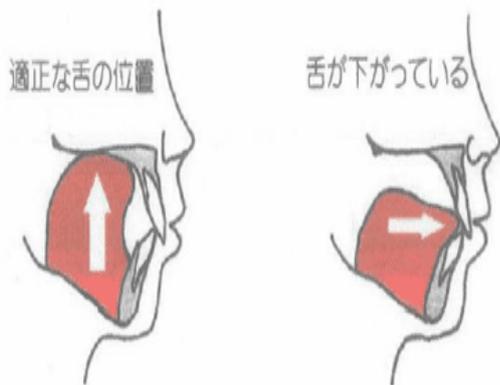
## 口呼吸から鼻呼吸へ

自分が口呼吸をしているかどうか、考えたことはありますか？「常に口が開いている」「寝ているときにイビキをかいている」「朝、喉が渇いている」などの症状がある人は、口呼吸をしている場合が多いです。

### そもそも、口呼吸だといけないのか？

口呼吸だと常に口が開いていることになります。それだと口の中が乾燥し、細菌感染が起きやすくなってしまいます。鼻呼吸は、深くゆっくりとした呼吸になることがわかっているそうです。そのため、鼻呼吸は精神安定につながります。鼻呼吸に改善すると下記のようなものに効果が期待できるそうです。

- ・風邪、インフルエンザ、いびき、高血圧
- ・アレルギー疾患（アトピー、喘息、花粉症、鼻炎など）
- ・うつ病、うつ状態、全身倦怠
- ・腸疾患（胃炎、大腸炎、便秘、痔など）
- ・歯科口腔（ドライマウス、むし歯、歯肉炎など）



### 口呼吸を鼻呼吸に改善するには？

重要なのは、舌の位置です。舌を正しい位置に戻すことで口呼吸は改善されます。

福岡にある 未来クリニック院長 今井一彰さんが考案した「あいうべ体操」を紹介します。時間があるときにやってみてはいかがでしょうか？ネットやテレビでも有名な方です。興味がある方は、未来クリニックのHP をチェックしてみてください。

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ あいうべ体操カード		口と鼻は命の入り口 キレイを保つ
あ		口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします ●できるだけ大きめに、声は少力でOK！
い		●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！
う		●一日30セット(3分間)を目標にスタート！
べ		●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK！
お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください		