

ほけんだより



平成30年11月14日(水) 入鹿小学校保健室

No.8

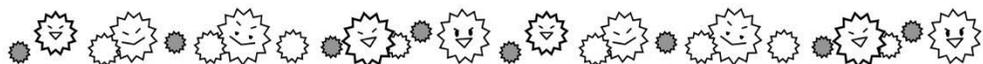
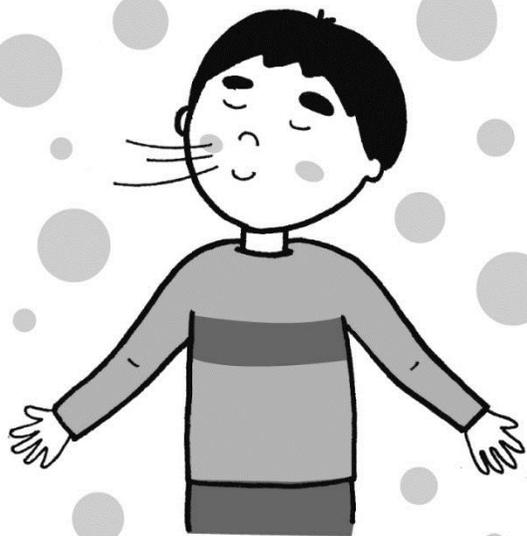
寒いときこそ「鼻こきゅう」!

寒さがだんだんきびしくなり、はくいきも白くかわりつつあります。さて、みなさんはふだん、鼻と口のどちらでいきをすっていますか。「口で…」という人、じつは要注意です。

冬のかわいた空気が口から入ると、のどがかんそうして抵抗力がおちます。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、鼻はすいこんだ空気にしめりけをあたえるほか、鼻毛にはウイルスやほこりなどを防ぐはたらきがあるのです。

手洗い・うがい、十分なすいみんなど、私たちが「できること」と「体もっているしくみ」をうまく使うことで、寒くても元気にすごせるようにしたいですね。



寒くても、ちょっとガマン… かん気をしよう

11月9日は「かん気の日」。かん気とは、空気の入れかえのことです。1年をとおして必要なことですが、冬にかけては、とくに2つの理由でとても大切になってくるのです。

①かぜ・インフルエンザが流行する

かぜ・インフルエンザにかかっている人がせきやくしゃみをする、1回あたり10万を超えるウイルスが鼻や口から飛び出すといわれています。部屋をしめきっていると、ウイルスが空気中にただよってしまいます。



②暖房器具を使うことが増える

とくにガスや灯油を使うストーブなどの場合、燃やすことで空気中の「さんそ」がへり、空気がよごれていきます。命にかかわる事故にもつながることがあります。(※エアコンなどを使う場合も、かん気をする必要があります)



マラソン大会まであと…21日

今年もマラソンの季節がやってきましたね。今はいているくつは走りやすいですか?くつが重かったり、ぬげやすいとケガの原因になるかもしれないので、走りやすいくつで練習しましょう。

マラソンが得意な人、苦手な人それぞれあると思いますが、自分のベストを出せるようにがんばりましょうね。

