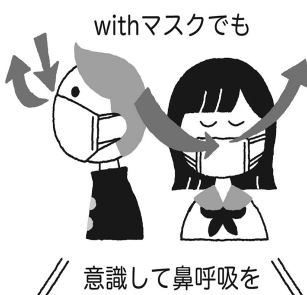




◇鼻呼吸を意識しましょう！～マスクの中で口が開いてしまっていないか？～



新型コロナウイルス感染症を防ぐためにマスクの着用が欠かせないものとなりました。長期間、長時間のマスク着用で、息苦しさから口呼吸の人が増えていると言われています。

《口呼吸の問題》

①ウイルスに感染しやすくなる。

鼻（鼻腔）には、外からのほこりや細菌などの侵入を妨げる機能や体内に入る空気の温度や湿度を調節する機能、さらに細菌や異物が侵入したときに細菌や異物を排除する免疫機能があります。しかし、口呼吸をすると外からの空気が直接のどや肺に送られるので、細菌やウイルスなど乾燥を好む病原体に感染しやすくなります。**意識的に鼻呼吸をしましょう。**



②口の中の環境が悪くなり、むし歯や歯周病、口臭の原因に！

口呼吸により口腔内が乾燥した状態が続くと、唾液の分泌が減り、唾液によって口腔内をキレイにする力が低下して、むし歯や歯周病、口臭の原因になります。

マスクで口の中の状態はさらに見えにくくなっていますが、今まで以上に意識をして、歯を丁寧にみがくよう心掛けましょう。



歯垢の状態

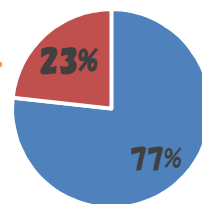
今年度実施した歯科健診

(10月29日(木)実施)

では、**受診者の23%**が

歯垢の付着を

指摘されていました。



■歯垢なし ■歯垢あり

◇その他にもおいを感じる能力が低下するが徐々に弱まるともいわれています。

口がマスクで隠れているからこそ、マスクの中で口は開いていないか、鼻呼吸はできているかなどをときどき意識して確認し、自分の生活習慣を良い方向へ変えていきましょう

【嗅ぐエクササイズ『カグササイズ』の紹介】＊朝や就寝前にやるのがオススメ

嗅覚低下予防と自律神経のバランスを整えるための1：2の呼吸法

- ①肩の力を抜いて自然に背筋を伸ばし、少し上を向きながら胸を張ります。
- ②鼻から4秒ゆっくり吸って、鼻から（難しければ口でOK）8秒かけてしっかりと息を吐き出します。
※息が続かない人は3秒吸って6秒吐くでもOKです。この『4秒吸って8秒吐く』を1セットとして5セット行いましょう。
- ③呼吸法ができるようになったら、次に**おい**を意識することを取り入れてみましょう。息を吸うときにどんなにおいでもいいので、においを意識しながら呼吸すれば、嗅覚細胞に刺激を与えることができます。

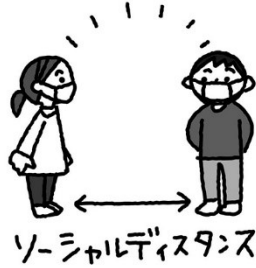


新型新型コロナウイルスもインフルエンザも

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス
人との距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
定期的(ていきてき)にこまめに



栄養(えいよう)や睡眠(すいみん)をしっかり
体力(たいりよく)をつける

その他にも学校ではこんな予防対策をしています！

【アルコール消毒】

教室に手指消毒剤を設置しました！
感染予防の基本は手洗いです。給食の前などに使用しましょう。

出しすぎに注意！



【換気】

教室は上の窓を開けるなどして常に換気するようにしています。

換気・通風のポイントは



『2か所』を『対角線』で

【加湿】

11/24(火)～加湿器の使用が始まりました。
また水筒は1年中持ってきていいことになっています。
水分補給もこまめに行い、乾燥対策をしましょう。

保護者のみなさまへ

【健康観察カード】

毎日検温し、健康状態を確認してから登校することになっています。
毎日計ることで自分の平熱を知り、体調管理に役立てましょう。
発熱など具合が悪いときは無理せず回復するまで休みましょう。



◎病院を受診してPCR検査を受ける場合は、学校へその日のうちに連絡をお願いします。

◎ご家族が陽性となった場合も学校へご連絡をお願いいたします。※濃厚接触者の場合は、出席停止の扱いとなります。

◎その他、体調等でご心配な場合は学校へご連絡ください。

◎平日19時以降及び土日祝日にPCR検査の結果等が出た場合は、足立区役所の代表電話へ学校名、学年、名前、連絡先をお伝えのうえご連絡ください。(代表番号 03-3880-5111)

今できる感染症対策を実施しながら、自分の身体を大切に、体調の変化に気付きましょう。また、ストレスは免疫力を低下させると言われています。ストレスや疲れがたまっている人は自分のリフレッシュできることを考えてみましょう。