

元気あい！



ありんこパワー

国本中学校 保健だより
令和2年7月31日



明日から夏休みです。今年の夏休みは短いですが、健康管理や健康観察が正しく継続できるようにしましょう。夏休み中も毎日検温をして「健康観察カード」に記録をしてください。また、睡眠時間をしっかりとる、バランスの取れた食事をするなど、規則正しい生活をしましょう。規則正しい生活は、熱中症の予防だけでなく、免疫力の向上につながります。夏休み明けに、元気に登校できるのを待っています。

あなたは、鼻呼吸ができていますか？

8月7日は「鼻の日」です。鼻は、脊椎動物にあり、臭いを感じたり、呼吸をしたりするための働きがあります。鼻づまりがあると、においを感じにくく、鼻呼吸もしにくくなります。鼻呼吸とはきちんと口を結んで呼吸をすることです。口呼吸とは鼻を使わず、口での呼吸です。口からは楽にたくさんの空気を取り入れられるので、いつのまにか口呼吸が習慣化されてしまいがちです。日本人の約半数がしているとされる口呼吸は、体にいろいろな悪影響があります。



《 口呼吸のデメリット 》



- 1 細菌やウイルスなどが直接気管や肺に入ってしまうので、風邪などの感染症にかかりやすくなる。
- 2 口を開けていることが多いので、ドライマウスや口臭の原因になる。また、むし歯や歯並びにも悪くなる。
- 3 口を開けて寝ると、いびきをかきやすく、熟睡できない。

「あいうべ体操」をやって鼻呼吸をしよう！



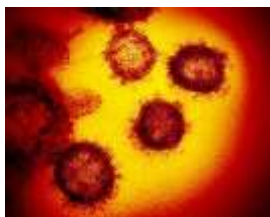
①～④を1セットとし、繰り返します。声は出しても、出さなくてもかまいません。1日30セットを目安に毎日続けてやってみましょう。舌の力がつくと、自然に口を閉じ、鼻呼吸が楽にできるようになります。

最近はマスクを着用しているため、口呼吸になる人が増えています。マスクの下でもきちんと鼻呼吸をしましょう。





警戒度 感染拡大注意！



新型コロナウイルスの電子顕微鏡写真
(米国国立アレルギー感染症研究所提供)

全国的に新型コロナウイルスが感染の拡大をしています。栃木県内の感染者も今月に入って急増しているため、栃木は独自に設けた感染状況に関する警戒度を3段階のうち、中間の「感染拡大注意」に決めました。

さらに、「直近1週間の新規感染者数」は7月中旬以降、3段階で最も高い「特定警戒」（10人超）が続いている状況です。

各警戒度の状況（イメージ）	
特定警戒	感染者数がさらに拡大しており、市中での感染の可能性が高く、病床ひっ迫のリスクが高いため、警戒が必要な状態。
感染拡大注意	感染者数が拡大傾向にあり、感染経路を特定（推定）できない者の増加や複数のクラスター発生、病床ひっ迫のリスクが高まっているため注意が必要な状態。
感染観察	感染者がいない又は少なく、クラスターが発生した場合でも感染経路を特定（推定）できており、病床にも余裕があるため、引き続き観察を行う状態。

栃木県 HP より

宇都宮市でも7月に入り、感染者が急増しています。

7月30日現在60人の感染者が見られ、そのうち6割が7月に入ってからの発生となっています。

このような状況の中、明日からの夏休みとなりますので、ご家庭でも以下のようなことについてお願いいたします。

保護者様へお願い

- ・発熱や倦怠感・味覚異常など体調不良がある場合には必ず、医療機関を受診してください。また、宇都宮市の相談窓口(下記)もあります。
- ・本校生徒を含むご家族が濃厚接触者としてPCR検査を受けることになった場合は、すぐに学校に電話連絡をお願いいたします。

帰国者・接触者相談センター

☎ 028-626-1114

受付 平日・土日 8:30~17:15

上記以外は「栃木県新型コロナウイルスコールセンター」24時間対応

☎ 0570-052-092

宇都宮市立国本中学校

☎ 028-665-1146

平日 8:00~16:30