



「小春日」とはいつのことでしょうか？なんとなく、2月頃の暖かい日を想像してしまうかもしれませんが、実は寒風が吹き始める11月頃に訪れる、暖かい日のことだそうです。同じような気候は海外にもあって、アメリカでは「インディアンサマー」、ドイツでは「老人の夏」と言うそうです。



「小春日」にほっとしつつ、寒さへの備えにとりかかりましょう。



## 鼻呼吸で健康に！

### 口呼吸？鼻呼吸？あなたはどっち？

最近、鼻呼吸が話題になっていますね！なぜ鼻呼吸が推奨されているのか、「カゼ・インフルエンザ予防」と「口の健康」の観点からみてみましょう。

質問に答えてみよう

- 気がつくといつも口を開けている
- 鼻がよくつまる
- 口が乾きやすい
- イビキをよくかく
- 朝起きると、のどがカラカラ

チェックがついた人は気をつけて！  
あなたの呼吸は口呼吸かもしれません。

### カゼ・インフルエンザ予防

#### 鼻呼吸のいいところ

##### フィルターがある

空気中には、チリやホコリ、ウィルスや細菌がいっぱいです。でも、鼻の中にはフィルターの役目をする鼻毛・線毛・粘液があります。鼻の中に入った大きな異物は、鼻毛で取り除かれます。すり抜けた小さな異物も粘膜からベタベタした粘液や線毛の動きで、知らないうちに飲み込まれ、無力になります。



##### 加湿器の働きをする

鼻の毛細血管が、空気を体温に近い温度まで温めます。また、鼻の中は湿っているので、空気の湿度も上がります。こうしてウィルスが苦手な高温多湿の環境ができあがります。



#### 口呼吸のよくないところ

ウィルスを追い出す線毛は、のどもあります。でも口呼吸でのどが乾燥すると、線毛はへたってしまう働きません。そのため、ウィルスや異物がいっぱいの乾いた冷たい空気が、直接体内に入ってしまうのです。



### 口の健康

#### 口呼吸のよくないところ

口の中が乾燥して、唾液が減る

#### 鼻呼吸のいいところ

唾液で口の中が潤う  
唾液がそんなに大事なの？  
むし歯や歯周病を予防

唾液は食べ物のカスを洗い流すだけでなく、食後に酸性になった口の中を中和して、むし歯ができにくい環境を作ります。また、唾液の中のミネラルは、少くらのむし歯なら元に戻してくれます。それに、歯垢の中の歯周病菌が増えないように、口の中を浄化しているのも唾液です。

#### 口臭を防ぐ

口臭の原因は口の中の細菌が増えることです。唾液の働きで細菌が増えるのをおさえます

唾液はよく噛むとたくさん出ます！

### 口呼吸から鼻呼吸に変えよう

口の周囲や舌の筋肉が弱いかもしれません

体操を やってあげよう

あー あい うー べー

10回で1セット  
1日に3セット  
やってみよう

※あいうべ体操は「みらいクリニック」院長 今井一彰先生考案の体操です

\*真剣にやると、かなり疲れます。2~3度に分けて実施しましょう。またお風呂でやると効果的です！  
\*顎関節症の人や顎に痛みのある人は、「い〜・う〜」のみにしましょう。

### 美高 あるある劇場 昼休みにこんな会話を聞きました！

①今日は朝から体調が悪くて。

②まじで？そんな時はよくなってから来ればいいのに。

③そうじゃね。体調悪いと勉強も頭に入らんし。

④そうそう！ちゃんと治して、明日から元気に来んさいや！

⑤やっぱりちゃんと健康管理せんといけんわ。まずはあれだね。

⑥そう！アクティブ健康観察だよ！

体調不良の17歳      いつも元気な18歳

体調不良等の場合、無理をして登校しても自分がしんどい思いをすることになります。体調管理をきちんと行い、元気になってから登校しましょう。