

ほけんだより11月

インフルエンザが流行し始める季節です。体調管理を万全にして、寒い冬を乗り越えましょう。裏は健康インタビュー拡大版です！いつも元気な先生方の健康の秘訣を聞きました。参考にしてみてください！

カゼ・インフルエンザ



鼻呼吸のいいところ

フィルターがある

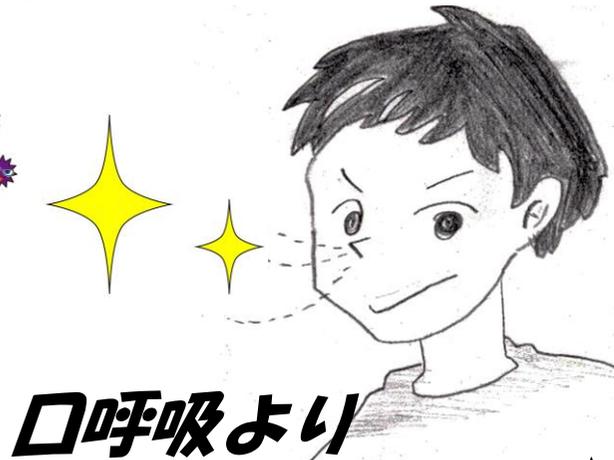
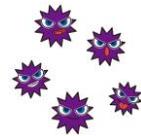
空気の中には、目に見えないけれど、ちりやほこりウイルスや細菌がいっぱいです。でも、鼻の中にはフィルターがあります。鼻毛と線毛そして粘液です。鼻の中に入った大きな異物は、鼻毛で取り除かれます。すり抜けた小さな異物も、粘膜からでるベタベタした粘液や線毛の動きで知らないうちに飲み込まれ、無力になります。

加湿器の働きをする

鼻の毛細血管が、空気を体内に近い温度まで温めます。また、鼻の中はしめっているため、空気の湿度もあがります。こうしてウイルスが苦手な高温多湿の環境ができあがります。

口呼吸のダメなところ

ウイルスを追い出す線毛は、のどもありますが、口呼吸で喉が乾燥すると、線毛はへたって上手く働かせません。ウイルスや異物がいっぱい乾いて冷たい空気が、直接体のなかに入ってしまう。



口呼吸より
鼻呼吸が！



GOOD!

口の健康

鼻呼吸のいいところ

唾液で口の中がうるおいます

口呼吸のダメなところ

口の中が乾燥して、唾液が減っています

・・・唾液がなぜそんなに大事なの？・・・

☆虫歯や歯周病を予防

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、虫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、少しの虫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

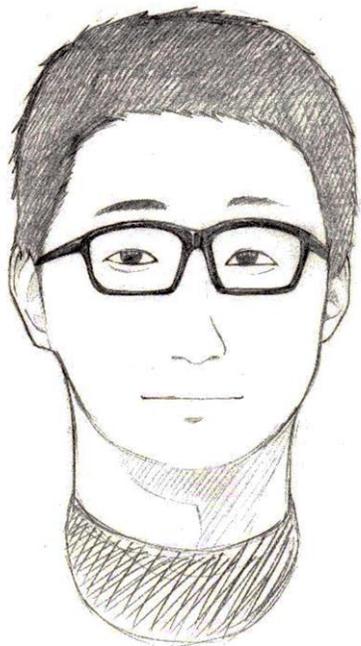
口臭の原因は口の中の細菌が増えること。唾液の働きで細菌が増えるのを抑えます。

唾液は、よくかむとたくさんです！

耳鼻科検診で受診を勧められた人や、もともとアレルギーを持っている人は、検査や治療は済みましたか？健康診断の際に、学校医有島耳鼻科の^{ありませいいち}有島誠一先生が、「朝起きたときに、口が渇いていることはありませんか？鼻つまりがあると、寝ているときに口呼吸になっている場合があります。口呼吸により、のどの扁桃腺が腫れてしまうことがありますよ。」と、教えてくださいました！まずは、すっきり鼻呼吸をして、鼻フィルターが活躍できるようにしておきましょう！

～カゼや、インフルエンザ予防の第一歩です！～





機械科
2年MA科 担任
野球部顧問
よこば ば のりたか
横馬場 徳貴 先生

画：2E+時華音

Q1 先生の趣味はなんですか？

数少ない休みの中で家族と過ごす時間

Q2 インフルエンザが流行する季節に気をつけることはなんですか？

気をつけたことは一度もありません。病は気から！！

Q3 先生が健康のためしていることは何ですか？

毎日、笑顔でいることが健康の秘訣です

☆☆☆球磨工生にメッセージをお願いします！☆☆☆

日々気合い！！！！

健康インタビュー〜秋の拡大版〜

★保健委員が選ぶ！ヘルシーでかっこよすぎる先生方に聞いた！

Q1 元気の秘訣はなんですか？

よく食べ、笑うことでかね。
最近、運動不足なので体を動かしてもっと健康になれるようがんばります！

Q2 健康で気をつけていることは何ですか？

以前、膝の靭帯を切って手術をした経験から、体のケアは大切だと思っています。また、猫背を矯正したいと思っているので、背筋を伸ばすよう気をつけます！

Q3 好きな女優さんは誰ですか？

綾瀬はるかさんが好きです。
この質問、健康に関係ありますか？

☆☆☆球磨工生にメッセージをお願いします！☆☆☆

高校生の今だからこそ、ケガや病気をしない強い体をつくってください。そのために、普段から早寝早起きやバランスの良い食事を心がけよう！

また、体を鍛えることで心も鍛えられるので、しっかりと部活動に励んでください！



建設工学科
3年C科 担任
水泳部顧問
測量サークル顧問

たかまつ こうき
高松 孝規 先生

画：2E+時華音