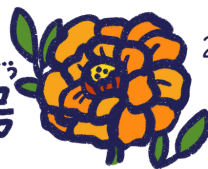


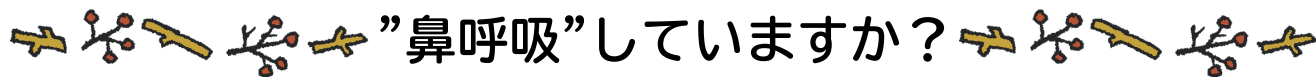
ほけんだより

11月号

がつづ



2025年11月
愛川中学校
保健室



”鼻呼吸”していますか？

保健だよりを読んでいるそのあなた、今の呼吸は「口呼吸」ですか？それとも「鼻呼吸」ですか？そして、本来行すべき呼吸はどちらなのか知っていますか？人は本来、「鼻呼吸」が正しいとされています。逆に口呼吸をすると、様々な弊害があります。しかし、2021年の研究では、3～12歳の4割は口呼吸をしているというデータもあります。中学生のみなさんでは、もっと多いかもしれません。どうして鼻呼吸のほうが良いのか解説しますので、ぜひ今から！鼻呼吸を意識してみてくださいね。

口呼吸の弊害

口呼吸は 百害あって一利なし！

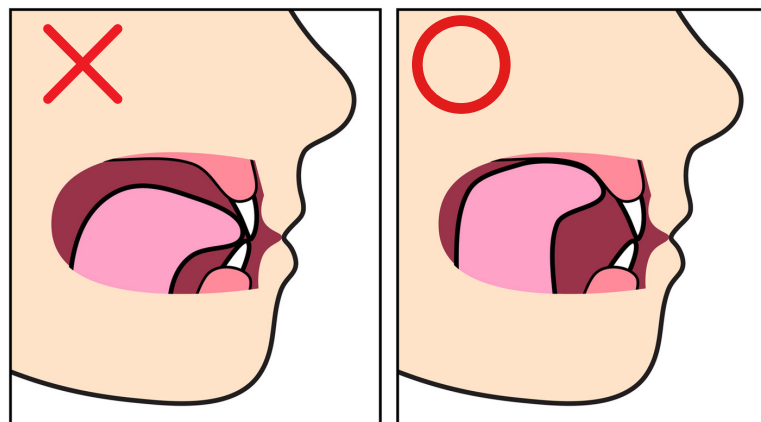


1. 病気になりやすい … 鼻炎・扁桃炎・中耳炎や気管支喘息になりやすい
2. 脳への影響 … 集中力低下、学力低下、疲労増加、味覚低下、睡眠障害
3. 体への影響 … 嚙下障害、猫背、巻き肩、肩こりや胸郭の変形
4. 口腔への影響 … 歯列不正、唾液の蒸発により抗菌作用の低下、口臭の増加
5. 精神への影響 … 過活動、行動障害、落ち着きのなさ、忍耐力低下
6. 審美面の影響 … 口角が下がる、まぶたが腫れぼったくなる、顎の梅干し皺

★全てが一気に起こるのではなく、口呼吸が蓄積された結果、大人になってから症状が出るものもあります。

正しい舌の位置

口を閉じているときの正しい舌の位置は、「上あごについてる状態」です。舌が歯に当たっている人は、舌が下がっています。これは舌の力が弱くと起こるとされています。意識して正しい舌の位置を保つことだけでなく、日頃から噛み応えのあるものをしっかりと咀嚼する、たくさん会話する、発語することも必要です。



”舌が上顎につく”が正解

正しい舌の位置を意識することで、口を閉じて鼻呼吸をするようになります。

学校保健委員会開催のお知らせ(講演会)

日時 12月5日(金) 15:00～16:00
内容 学校防災教育 グループワーク
講師 認定NPO法人 かながわ311ネットワーク
場所 愛川中学校 第一多目的室

先日、全家庭にお知らせを配付しています。
ぜひご参加ください。



ちょっと一息・・・

長坂は最近ナンプレにハマっています。新聞によくナンプレコーナーがありますが、今は新聞を読まない人も多いのではないのでしょうか？

チャットGPTで作成した簡単なものを載せてみたので、よかったらやってみてくださいね。答えは保健室前に掲示しておきます。

1		3		7	8			
		4	1	2			3	
		2	3	4	6		8	
6		5		3	7			
	8							
	3		2					
		8	4		1		5	
	1	9	7			3		
4	2	6	9	5		7		8

ナンプレのルール

- ①どのタテ列にも1～9の数字が1つずつ入る。
- ②どのヨコ列にも1～9の数字が1つずつ入る。
- ③どの3×3ブロックにも1～9の数字が1つずつ入る。



ちょっと一息・・・その2

毎週月～木曜日の給食の時間に配膳室前で立ち当番をしています。
その際に「ステキだな♪」と思った生徒を一部紹介します！



- ・ 毎回、配膳室前で元気よく「こんにちは！」と挨拶してくれる生徒
- ・ 給食健康観察表を「お願いします！」と両手で渡してくれる生徒
- ・ 配膳室に入る際に「失礼します！」とはきはきと挨拶をする生徒
- ・ 片付けの際に「美味しかったです。ごちそうさまでした！」と配膳員さんに挨拶をする生徒

素敵な生徒ばかりで気持ちが良いです！他にもいますが、それはまた次の機会に…