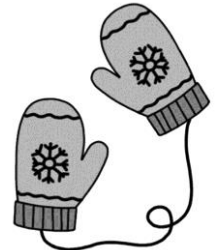


# 元気アップ！通信

両津小学校 保健室

いよいよ、佐渡にもインフルエンザが入ってきました。急な発熱時は、インフルエンザの感染も考えて対応してください。2学期のまとめをして、楽しい冬休みを迎えることができるように体調を整えましょう。



## 12月の保健目標

ふゆ けんこう す  
冬を健康に過ごそう

細菌やウイルスが体内に入っても、規則正しい生活習慣（栄養、睡眠、運動）をしていくと増殖を抑えることができます。

## 佐渡の感染症情報

- インフルエンザ：佐和田、畑野地区、高校で出ています。県内では、学級閉鎖をしている学校も増えてきています。
- 溶連菌感染症が、両津地区で少し出ています。
- おたふくかぜも、市内で少し見られます。



## 呼吸は、口ではなく鼻で！

本来、呼吸は「口」ではなく、「鼻」ですもの。そのため、私たちの鼻には次のような働きがあります。

- 体に入ってくる空気をきれいにする：ホコリやゴミだけでなく、細菌やウイルスなども取りのぞきます。
- 体に入ってくる空気をちょうどよい温度と湿度にする：肺に負担がかからないようにしています。

口呼吸では、冷たく乾燥した空気が直接肺に入るだけでなく、口から取りこまれた細菌やウイルスにより感染症にもかかりやすくなります。これからの季節はなおさら、口呼吸ではなく、鼻呼吸が大切ですね！

口を閉じて、鼻だけで呼吸できますか？  
息苦しくないですか？  
鼻づまりが続く人は、耳鼻科で治療しましょう。

来週（12月11日～15日）は、大そうじ期間です。日頃使っている学校をきれいにして、新しい年を迎えます。

普段のそうじより、ホコリが立ちます。ホコリを敏感に感じるお子さんは、マスクをして、そうじをした方がよいと思います。ご準備ください。



