

# 元気だよい

No.17  
豊橋市立東陵中学校  
令和8年1月7日  
【保健目標】  
冬の感染症を予防しよう

新しい年がスタートしました。新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。みなさんは、「今年は〇〇に挑戦する！」など、目標は立てましたか？目標を達成できるように、健康第一で過しましょう。

また、冬休みで生活リズムが乱れてしまった人は、少しずつリズムを取り戻していきましょう。



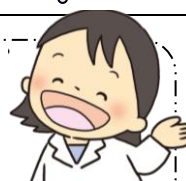
## あなたの生活はだいじょうぶ？生活リズムチェック！

自分の生活を振り返って、できている：○、できていない：×をつけてみましょう。×がついたところは、○になるように生活リズムを整えましょう。

<p>① 早起きをしている</p>  <input type="checkbox"/>	<p>② 朝の目覚めはすっきりしている</p>  <input type="checkbox"/>	<p>③ 朝ごはんは赤・黄・緑の3色を意識して食べている</p>  <input type="checkbox"/>
<p>④ 朝と夜、3分以上ピタコチヨみがきをしている</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑤ メディアコントロールをしている</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑥ 夜ふかしはしていない</p>  <input type="checkbox"/>
<p>⑦ 寒くても外で体を動かしている</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑧ 手洗いをこまめにしている</p>  <input type="checkbox"/>	<p>いくつ○が つきましたか？</p>

### 【判定】

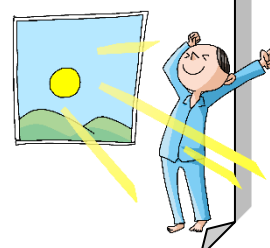
全部○ : 大変素晴らしい！この調子で生活しましょう。  
○が5～7個 : 健康的な生活まであと少し！がんばりましょう。  
○が4個以下 : 早く冬休み気分から抜け出し、生活リズムをもどしましょう。



### 早起きをして、朝日を浴びよう！

私たちの体に備わっている体内時計は約25時間で、実際の時間である1日24時間と約1時間ずれています。

そのずれを修正してくれるのが「朝の光」です。早起きして朝日を浴びることで、体内時計をリセットすることができ、日中元気に過ごせます。



# マスク習慣で増える口呼吸！～鼻呼吸を意識しましょう～

長時間のマスク着用…気がつくとマスクの中で口がぽかんと開いていませんか？

## <口呼吸になると…>

### ① 感染症にかかりやすくなる

鼻には、外からのほこりや細菌などの侵入を防ぐ働きや体内に入る空気の温度・湿度調節をする、さらに細菌などの異物が侵入したときに排除する働きがあります。しかし、このような鼻の機能を使わずに口呼吸をすると、空気がのどや肺に直接送られるので、細菌やウイルスに感染しやすくなります。

### ② 口腔環境が悪くなる

口呼吸により口腔内が乾燥した状態が続くと、だ液の分泌が減り、むし歯や歯周病になりやすく、口臭の原因になります。

### ③ においを感じにくくなる

鼻呼吸が減ると、においをかぐ習慣やにおい刺激を感じる機会が減ります。そうになってしまうと、においを感じる細胞が退化し、においを感じにくくなってしまいます。



## <鼻呼吸を意識する呼吸法>

- ① 肩の力を抜いて自然に背筋を伸ばし、少し上を向きながら胸を張ります。
- ② 鼻から 4 秒ゆっくり吸って、鼻から 8 秒かけてしっかり吐き出します。  
これを 1 セットとして 5 セット行います。  
(難しい人は 3 秒吸って 6 秒かけて息を吐きましょう。)
- ③ この呼吸法が身についたら、次ににおいを意識することも取り入れてみましょう。  
においを意識しながら呼吸すれば、嗅覚の細胞に刺激を与えることができます。



## 第3回 さわやかチェックを実施します

今年度最後のさわやかチェックです。

生活リズムを整えて、風邪や感染症に負けない体を作っていきましょう！

実施期間：1月26日（月）～30日（金）までの5日間

### 【振り返り・提出について】

- ・最終日（1/30）には、一度カードを家に持ち帰ります。
- ・各項目の合計点、5日間の振り返りを記入しましょう。
- ・おうちの人から励ましの言葉・サイン・印などをもらい、2/3（火）までにクラスの保健委員へ提出してください。



### 【保護者の方へ】

お子さまへの励ましの言葉など、生活点検へのご理解、ご協力をいつもありがとうございます。今回の生活点検でもよろしくお願いいたします。

生活点検の結果は、「保健だより」で発表していきますので、お子さまと一緒にご覧ください。