

おぼ
覚えよう！ やってみよう！

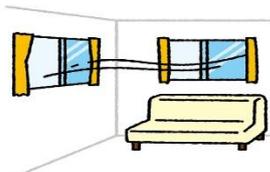
寒い季節の健康生活のために



外と部屋の中の気温それぞれに合わせて、衣類の調整をしましょう。体温調整が難しい場合は、上手に暖房器具を活用しましょう。



感染予防の第一は手洗いです。手洗いが難しい場合は、タオルでしっかり拭きましょう。



換気をして部屋の空気をきれいにしましょう。2方向開け、空気の流れを作るのがコツです。



「寒さ」もストレスになります。好きな音楽聴いたり、身体を動かすこともストレス解消になりますね。

体のひみつ！「鼻」



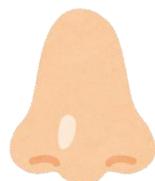
風邪をひいた時や花粉症になると鼻水が出る人も多いですね。この季節、何となく気になる鼻。摂食でも鼻呼吸がしっかりできると、呼吸と嚥下が良いタイミングでできるなど、私たちの身体にとって大切なものです。そんな鼻ですが、「なぜ鼻の穴は2つあるのか」気になりませんか？口も1つで鼻の穴の奥は繋がっているので1つでも問題ないような気がします。

↓
実は・・・

大きく2つの理由があります。

- ① 鼻の穴は1つより2つのほうが、より効率よく呼吸ができるために必要です。1つでは、吸い込んだ空気が乱気流を起こし、肺まで上手く空気が届かなくなるからです。また、鼻の穴が1つだと吸い込む時にパワーが一層必要になり、息をしているだけで多くの消費エネルギーが必要になります。
- ② 交代性鼻閉といって2つの鼻の穴を交互に使って呼吸をしているためです。これは生理現象で、2～3時間毎に行われていますが、1つの穴が完全に閉塞するわけではありません（その理由をはっきりわかっていないようです。）

風邪や花粉症で鼻水、鼻づまりの症状がみられる場合は、早めに治療を始めると呼吸や身体、摂食にも良いですね。



感染症情報

冬休みの健康調査表にて、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症などに罹患したと各御家庭より御報告がありました。

現在、学区域である杉並区、中野区、新宿区のインフルエンザによる学級閉鎖は、一時期より落ち着いているようですが、これからインフルエンザB型に移行していく時期となります。

手洗い、消毒、換気といった基本的な予防対策と共に、少し体調が優れないと思うことがありましたら、御家庭で休養し様子を見ていただきますようお願いいたします。

なお、**学校感染症にかかった場合は、受診時に「どのような体調、症状になったら登校を再開してよいか」を医師に確認**していただくようお願いいたします。

本校では、ホームページ上（保護者向け）で、毎週月曜日に前週の学校感染症情報をアップしています。参考にしてください。

