

すこやか通信

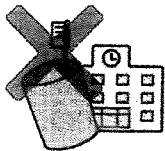
No. 7

北西中保健室 (文責 山坂)



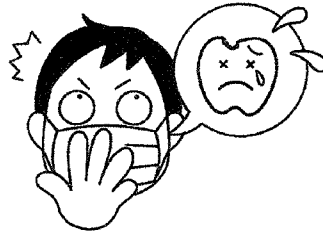
10月27日に1年生の校外学習の付き添いで、吉田方面に行ってきました。紅葉が始まっていて秋真っ盛りでした。自然の中に身を置いて、心身ともに癒やされました。

コロナむし歯？

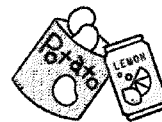


学校での
歯みがき中止

感染不安で
受診控え



マスクの中
で口呼吸



おうち時間で
増える間食

歯医者さんの感染対策はバッチリです！ 安心して通院しましょう！



withマスクでも

意識して鼻呼吸を

空気の最初の入口となる鼻には、外からのホコリや細菌などの侵入を防いだり、細菌などが侵入したときに、それを排除する働きなどがあります。でも、口呼吸をすると、外気がのどや肺へ直接送られるので、細菌やウイルスに感染しやすくなります。

また、口呼吸により、口の中が乾燥すると唾液が減ったり、むし歯や歯周病になりやすくなったりします。

人との距離が2メートル以上の十分な距離がとれる場所では、マスクを外したり、鼻だけ少し出して、深呼吸をしたりして鼻呼吸を意識しましょう。

(いい) (くうき)
11月9日は「換気の日」



感染症予防に
換気はとても有効です！

いい姿勢で



猫背になっ
たり、反り返
ったりしてい
ませんか。

気持ちも晴れ晴れ

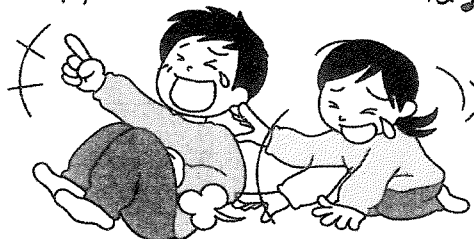
笑うと幸せと元気がやってくるんだよ

免疫力アップ

幸福感

鎮痛作用

「笑い」って、うつるよね♪



記憶力アップ

ストレス軽減

筋力アップ

広がってほしいのは…病気じゃなくて笑顔です