



**かぜ・インフルエンザに
注意!**

冬休みが明けて約1週間が過ぎました。子どもたちの様子を見ていると、学校の生活リズムが徐々に取り戻せているようで、元気に勉強したり、遊んだりしている姿が見られます。

しかし、一方でかぜやインフルエンザで欠席する人がでてきています。インフルエンザは近隣の小中学校で流行しており（学校閉鎖がでています。）十分注意が必要です。手洗い・うがいなど予防対策をしっかりとって、流行期をのりきりましょう。また、人混みをさけるなど、週末の過ごし方についても気を付けましょう。

忘れないで!

手洗いの“ウイークポイント”

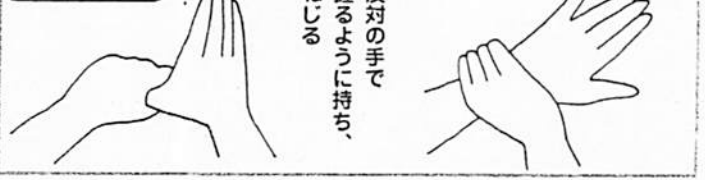
指と爪の間



指と指の間



親指・手首



**ハンカチは
毎日とりかえましょう。**



鼻呼吸でかぜ予防!

鼻呼吸をすると、鼻から入ったバイ菌は、鼻毛や鼻の粘液にからみとられます。さらに鼻の奥にある扁桃リンパ組織がバイ菌を肺に入らないように守ってくれます。また、鼻を通るときに空気が温められ湿り気も加えられて、のどや肺への刺激を少なくしてくれるためかぜを予防してくれます。

一方、口呼吸は、かぜをひきやすいだけでなく、むし歯になりやすい、歯並びや、口臭、いびきをかくなど、さまざまな悪影響がでてきます。

無意識に口が半開きになっている（ポカン口）、朝起きたときにのどがヒリヒリ痛む、唇がカサカサに乾燥している人は、口呼吸の可能性が高いです。

意識して鼻呼吸できるように気を付けましょう。

