

あかるく たくましい 子になあれ♪

明太子

10月保健目標：目を大切にしよう

なぞなぞ

ハムの
木って、
どんな木？



ふつうの幸せ♡

コロナの影響で以前のように生徒達と雑談をする機会は少なくなったものの、放課後、ふらっと来室した時の、生徒との雑談や姿を見るのが本当に楽しいです。

『1日6回ハミガキしている話とか』 『カギの音で、〇〇先生がきたのがわかるとか』
『付き合えたはいいが、彼女の事が好きすぎて、緊張して会話ができないとか』
『おっかあもばあちゃんも強くて、ふざけてたらしゃもじで叩かれたとか』
『支援員の先生に、先生～教えてくれてありがとうね～とお礼を言ってる姿』
などなど、笑って、悩んで、怒って・・・「先生、ばいばい～」と帰っていく姿を見ていると、改めてふつうに過ごせている毎日って幸せだな～と感じました。
と同時に、コロナ対応で昼夜がんばってくれている医療従事者や関係者のみなさんに感謝の気持ちでいっぱいになりました。



生徒のみなさん、以前よりは大変な面もありますが、私たちがふつうに過ごせているのは、多くの方々のがんばりにあるということを考えて、自分にできる感染予防対策はしっかりしましょう！！

あなたは口呼吸になっていませんか？ のどの痛みを訴える人が多いです！

くちこきゅう はなこきゅう 口呼吸と鼻呼吸

「いつも口がぽかんと開いている」「食べるときクチャクチャと音をたてる」「朝起きるとのどが痛い」…もし思い当たることがあれば、口呼吸をしている可能性があります。最近では無意識のうちに口呼吸をする人が増えていますが、本来、呼吸とは「鼻」です。ものでは、なぜ口呼吸ではなく、鼻呼吸がよいのでしょうか？

くちこきゅう 《口呼吸》

かわいた冷たい空気が、口から肺へと送られます。口の中やのどの粘膜が乾燥し、ほこりや細菌、ウイルスなどの異物も直接、体内に入ってしまう。



はなこきゅう 《鼻呼吸》

鼻毛や鼻の粘液がほこりや細菌、ウイルスなどを取りのぞきます。また、すいこんだ空気をあたためたりしめらせたりして、肺への負担を少なくします。



☆マスクの予備を2〜3枚
カバンに入れておきましょう
☆朝・夕の検温をして、自分の
平熱を知っておきましょう

