



## “マスク着用” ～鼻呼吸を意識しよう～

マスクは息苦しかったり、自然と口が開いたり、口呼吸になりやすいです。鼻呼吸を意識することが大切です。

### “鼻呼吸のススメ” ～メリットは??～

- ☺ 体に入る空気の温度&湿度を調節!天然フィルターで感染症やアレルギーの予防効果大!
- ☺ 天然フィルターは空気中のホコリやウイルスが体内に入るのをブロック!
- ☺ 体内の水分量キープ、深い呼吸で酸欠による肌トラブルを予防し、美肌に!
- ☺ ほうれい線、あごのたるみ防止!

### “鼻呼吸マスター方法”

- ☺ 口を閉じ、鼻で息をするように心がける
- ☺ マスクの中で、鼻の下にしっかりと空間を作り、  
息がしやすい空気の量を確保する
- ☺ 寝るときに肌に優しいテープを唇に貼って寝る
- ☺ 口で「あいうべ体操」をする(毎日20回)



学校歯科医の加納先生にポイントやアドバイスをいただきました。



### ～なぜ、口呼吸は良くないの?～

- ☺ 菌が増えやすく、感染症にかかるリスクを高める
- ☺ むし歯、<sup>ししゅうびょう</sup>歯周病、<sup>こうしゅう</sup>口臭の原因になる
- ☺ 酸素の<sup>せつしゅりょう</sup>摂取量が落ちる
- ☺ 口周りがたるむ

- 感染症防止にご協力いただきありがとうございます。校内では常時窓を少し開けて換気を行っています。室温を下げない換気方法ですが、寒い日もありますので、暖かい服装で登校してください。
- 朝の検温と健康観察を行い、発熱等の風邪症状で欠席される場合は、電話で連絡を下さいますようお願いいたします。

