

# ほけんだより 2がっ

秦野市立広畑小学校  
保健室

令和8（2026）年  
2月号



立春を迎え、暦の上では春ですが、寒暖差の厳しい日が続いています。全国的にさまざまな感染症が流行し不安定な状況ですが広畑小学校の子どもたちは、元気いっぱい学校生活を送っています。それは子どもたちが自ら基本的な感染防止対策を励行・習慣にしようと意欲的に取り組んでいるからだと感じます。教職員も予防行動に努めながら子どもたちのために1日1日を大切に過ごしています。

引き続き、毎朝の「健康観察」をさらにしっかり行っていただき、**発熱・咳が出る・喉の痛みがある・だるさがある・息苦しさがある**などの症状や心身不調の様子が観られる際には、登校を控え、早期対応していただきますようお願いいたします。

また、冬に流行する胃腸炎系の感染症も同時に流行していますので早めにかかりつけの病院や専門医へ受診されることをお勧めします。

6年生は、無事に卒業を迎え新たな世界に羽ばたき、2～5年生は、元気に目標をもって進級できることを保健室から見守っています。



## お口ぽかん(口唇閉鎖不全)による「口呼吸」に気をつけましょう!

近年、口呼吸による歯や口腔内など、様々な健康被害が増加しているといわれています。その一つの理由に新型コロナウイルス感染症をきっかけに感染症防止のためマスク生活が続いたことが挙げられます。しかしコロナ禍後も口をうまく閉じ続けることができない口唇閉鎖不全の子どもが増えているそうです。

なぜ、口呼吸は、歯と口腔内など、子どもの発育発達に影響があるのでしょうか？口呼吸のデメリットは、①細菌やウイルスが侵入しやすく、感染症やアレルギー性疾患などにかかりやすくなる。②唾液の分泌が減り、口腔内が乾燥し細菌が増殖することで歯や歯茎へ影響を与え、むし歯・歯周病・口臭の原因になる。③集中力が低下し、成績不振の要因になる。④睡眠障害の可能性がある。⑤前歯の突出を伴う不正咬合・交叉咬合・開咬のリスクが高くなる。とされています。

改善するためには、口呼吸をするのではなく、意識的に**鼻呼吸を習慣**にすると良いといわれています。本来あるべき鼻呼吸は、外気の雑菌を鼻毛がフィルターとなって自然にろ過してくれるので体内(肺)に細菌やウイルスを取り込むことを防いでくれます。

ご家庭でも家族のみなさんで口呼吸でなく、**鼻呼吸を意識して生活**するように心がけられることをお勧めします。



～バレンタインにちなみ  
チョコのミニ知識～

# チョコレートに含まれる カカオ・ポリフェノール

動脈硬化を防ぐ の効能とは



ストレスの  
解消に役立つ

ガン予防への効果  
が期待されている

## それってかぜ？ 花粉症？



かふんしょう  
花粉症？

くしゃみ、鼻水、鼻づまりがみられたら、まずは「かぜ」をうたがうことでしょう。しかし、「花粉症」でも同じような症状が出てきます。では、

どう見分けたらよいのでしょうか？

### 〈花粉症の場合〉

- ・目のかゆみがある（かぜにはない）。
- ・熱はほとんど出ない。
- ・くしゃみが連続して出る。
- ・花粉がとんでいる時季は症状が続く（かぜなら1週間ほどでおさる）。
- ・サラサラとした水っぽい鼻水がずっと続く（かぜの場合は、しだいにねばり気のある鼻水に変わる）。

## 泣いてスッキリ!?

泣いたら負けとか、泣くのは弱いからとか、「泣くこと」は、どこかマイナスのイメージで受けとられることが多いのでしょうか。でも、「涙」には意外なプラス面が！ コルチゾールというストレス物質を体の外に出す働きがあることがわかったそうです。つまり、泣くことで、ストレスを減らすことができるというわけです。だから、泣いた後はなんだかスッキリとした気持ちになるのですね。今度ストレスがたまっているなあと感じたときは、感動的な映画や本などで思いっきり泣いてみるのもいいのでは？

