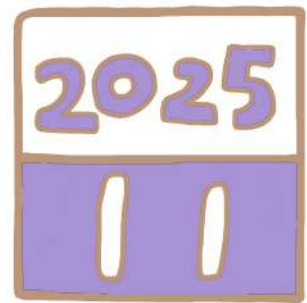


ほけんたより



令和7年11月

武庫川女子大学附属中学校・高等学校

紅葉が色づき始め、秋の深まりを感じる季節になりました。学校生活にもすっかり慣れてきた今、知らないうちに心や体に疲れがたまりやすい時期です。そんな時こそ、少し立ち止まって「自分をいたわる時間」を作ることが大切です。温かい飲みものをゆっくり味わったり、好きな音楽を聴いたり、友だちとたくさん笑い合ったり…。小さなリラックスタイムが、明日への元気を作ってくれると思います。

そして、秋は食べものもおいしい季節です。旬の食材には、疲れを回復させる栄養がたっぷり！おいしく食べて、よく眠って、寒さに負けない体を整えましょう。

少しずつ冬の気配が近づいてきます。体も心も温かく保ちながら、過ごしてくださいね。

感染症に気をつける季節です。各々が出来る予防をしましょう。

寒くなると億劫になりますが、手洗いや換気もしっかり行ってくださいね。



換気↑をしないとどうなる？

！ 二酸化炭素が増えて、
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

！ 嫌なにおいがこもって、
心身が不調になる

！ ウイルスや細菌が空気中をただよって、
体調を崩しやすくなる

！ カビやダニが発生し、
アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

🦷 「お口ぽかん」と口腔機能発達不全症のお話 🦷

「お口ぽかん」という言葉を聞いたことがありますか？いつも口が開いている状態が長く続くと、**お口の働き（口腔機能）**に影響が出てしまうことがあります。このように、口の動かし方・噛む力・飲み込む力などの発達がうまくいかない状態を**「口腔機能発達不全症（こうくうきのうはったつふぜんしょう）」**といいます。

🌱 どうして「お口ぽかん」になるの？

- ・ 鼻づまりなどで **口呼吸** が習慣になっている
- ・ スマホや勉強などで **下を向く姿勢** が多い
- ・ やわらかい食べ物ばかりで **噛む力が弱くなっている**
- ・ 歯並びやあごの発達に影響している など



🌸 放っておくとどうなるの？

お口を開けっぱなしにしていると、

- ・ 口の中が乾いて **虫歯や歯周病**になりやすくなる
 - ・ 唇や舌の筋肉が弱くなって **発音が不明瞭**になる
 - ・ 顔の筋肉のバランスが崩れて **口元の見た目にも影響**
 - ・ 口呼吸により **風邪や感染症**にかかりやすくなる
- など、さまざまなトラブルが起こることがあります。



💡 今日からできる！お口ケア習慣

1. **鼻で呼吸**することを意識してみよう。
2. 食事のときは **よく噛む**（目安はひと口 30 回！）
3. 姿勢を正して、あごを引いて座る。
4. 寝るときは **口を閉じて鼻呼吸**。
5. 鏡で自分の口元をチェックしてみよう

