

# ひまわりだより

8月に入り、セミの声もひと際大きくなってきましたね。8月はご家庭によっては、連休になり、様々な経験をすることもあるかと思います。怪我・事故のないように、楽しい思いで作りをしていきたいですね。



令和3年8月12日発行

## 8月7日は『鼻の日』

マスクをする日常の中で、鼻は大きな役割を持っています。自分の鼻を鏡で見てください！

①鼻はどんな役割をするのでしょうか？

- 呼吸をする。
- 鼻から入った空気から細菌やほこりを取り除き、暖めたり、湿らせたりして肺に送る。
- におい（匂い・臭い）をかぐ。



②鼻を大切に！

- 鼻をかむときは、片方ずつ静かにかみます。両方一緒になると、耳を痛めてしまいます。
- 鼻の中に、物を突っ込んで入れないようにしましょう。
- 鼻をほじらないようにしましょう。ほじり過ぎると、鼻血が出やすくなります。

③鼻血が出た時は…

小鼻をつまんで止血したり、冷たいタオルなどで冷やしたりしましょう。血が止まっても、しばらくは安静にしておきましょう。

### ～『鼻呼吸』の大切さ～

マスクをしていると、どうしても口呼吸になりやすいです。人間本来の呼吸は『鼻呼吸』です。鼻呼吸は体にたくさんの酸素を取り込み、脂肪がよく燃焼されると共に、血流も良くなって内臓機能が活性化され、より多くのエネルギーが消費されるので、基礎代謝が上がり、痩せやすい体になると言われています。

『鼻呼吸』を行うことで、①口を閉じるので、口の渇きやのどの乾燥を防ぐ ②唾液の分泌が多くなるので、口の中の殺菌効果が高まる ③いびきの軽減・予防になる ④筋肉にたくさんの酸素が届けられるので疲労物質の乳酸が減少し、デトックス効果が高まる ⑤基礎代謝が上がり、痩せやすい体になる などの効果が期待されています。

### 【8月の利用状況について】

利用に際し、ご協力いただき、ありがとうございます。8月の利用状況に関しましては、9月号に記載いたします。

\*利用登録につきましては、ホームページに記載しております。新しい方法で取り組んで参りたいと考えておりますので、ご理解・ご協力をお願い致します。