



コロナに負けんよ パンフレットNo.4 できました!

～メニュー～

- 新型コロナウイルスワクチン高齢者接種について
- コロナ禍で考える心の健康
- あなたは大丈夫？マスクの下の口呼吸
- マスクと熱中症
- マスクの肌荒れ
- レッツ体操
- レッツ脳トレ

パンフレットご希望の方は、
健康まちづくりセンターまで

6/4(金)～10(木)は歯と口の健康習慣

あなたは大丈夫？マスクの下は口呼吸？
正しい舌の位置（スポット）で鼻呼吸のススメ～

マスクをしていると口まわりの筋肉が衰えて、口呼吸が慢性化しやすくなります。

口呼吸は感染症のリスクを高めるなど体調不良を引き起こします。

口呼吸セルフチェック

- 朝起きた時、のどが痛い(または渇く)
- 鼻がつまりやすい
- 口内炎がしやすい
- よく風邪をひく
- 唇が荒れている
- 口元のシワが気になる

ひとつでもあてはまれば口呼吸のサイン!

・ 上あごの正しい位置(スポット)に舌の先を置くと鼻呼吸がしやすくなります ・

舌の正しい位置
(スポット)



○ 鼻呼吸をしている時の正しい舌の位置



上あごに舌がピッタリついている

✕ 口呼吸をしている人に多い舌の位置



舌の筋肉が下がっている

2021 年度 広島医療生協

「生 協 学 校」



地域の「健康とくらし」を守るため、医療生協のしくみを理解し、いきいき活動できるように、学んでみませんか。

会場：広島共立病院 5 階「セミナールーム」
対象：組合員ならどなたでも
参加費：無料

主催：広島医療生協 理事会教育委員会
申込み：健康まちづくりセンター
☎ (082) 879-8124
Eメール：sosikibu@urban.ne.jp

* 新型コロナウイルスの感染状況によっては、日程が変更になる場合があります

	日付	時間	内容
1	6/23(水)	13:30～15:30	医療生協のあゆみ ～協同組合とは～
2	7/1(木)	13:30～15:30	出資金ってなに？ 協同組合原則と生協法
3	8/25(水)	13:30～15:30	2030 ビジョンと広島医療生協
4	9/22(水)	13:30～17:00	地域連携 フィールドワーク
5	10/27(水)	13:30～15:30	医療生協を語る「生協」 だからできること



お知らせ

ウォーキング
サークルより(里山登山)

新型コロナウイルス感染防止のため、
6月は中止します。