

# ほけんだより



平成30年12月7日  
浪江中学校保健室  
No9

## 口呼吸は感染のもと

みなさんは口呼吸をしていますか？鼻呼吸をしていますか？本来、呼吸は鼻でするもの。鼻には吸い込んだ空気からゴミやウイルスなどを取り除くとともに、その空気を温めたり湿らせたりしてのどや肺への刺激を少なくする機能があります。ところが、口で呼吸をすると、ウイルスが体内に直接入り込んだり、のどが乾燥してウイルスに感染しやすくなったりします。ですから、かぜやインフルエンザなどが流行的今の季節は、特に口呼吸には注意しなければなりません。普段、口が半開きになっている人は口呼吸をしていることが多いので、意識して口を閉じ、鼻呼吸を心がけるようにしましょう。



インフルエンザを  
予防する

## 3つのステージ

減らす  
ウイルスを

### 保温・加湿で弱らせる

インフルエンザウイルスが苦手なのは、高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。



### 換気で追い出す

インフルエンザはくしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので、換気で追い出しましょう。

入れない  
ウイルスを

### 手洗いでシャットアウト

ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触るとウイルスが体の中に入ってしまいます。となる前に、手洗いで流しましょう。



### マスクでガード

インフルエンザの感染で一番多いのは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。感染している人は、マスクをするのがエチケットです。

戦う  
ウイルスと

### 線毛で追い出す

のどから肺までの通り道には線毛が並んでいます。口や鼻から入ってきたウイルスを、運動会の大玉送りのような動きで、外へ外へと運びます。



### 免疫でやっつける

からだに入ったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうなるとさまざまな免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。

# 守ろう！咳工チケット



咳工チケットとは、感染症を他の人にうつさないようにするために、咳やくしゃみが出るときは、口や鼻をマスクやティッシュ、ハンカチ、袖で覆うことです。学校などの集団生活をする場所では、感染症が流行しやすいため、守ることが大切です。



## 夏バテならぬ 冬バテ

って知っていますか？

### 【主な原因】

- ①忙しさ  
ストレスがたまり、いつも緊張状態で休まらない
- ②寒さ  
冷えて血行が悪くなる
- ③筋肉が衰える  
運動量が減るため
- ④日の短さ  
太陽の光をあびないことによる不調



### 【主な症状】

- ・イライラする
- ・疲れやすい
- ・寝つきが悪い
- ・肩などがこる
- ・おなかの調子が悪くなる
- ・免疫力が低下して、かぜなどにかかりやすくなる



### 【予防・解消するには】

- ・気分転換をする
- ・からだを動かす
- ・お風呂に入って温まる
- ・からだを温める食事をする



## 歯科指導を実施しました

11月に歯科衛生士の鳴原さんに、みなさんの口の中の様子について指導をしていただきました。1学期には歯垢がついていたり、歯肉炎になっていた人も、毎日の歯みがきで改善されていると話していました。しかし、きれいにみがいているつもりでも、磨き残しがある場所もありますので、気をつけてみがくようにしましょう。



### 磨き残しが多い場所

- 右上の奥歯
- 右下の奥歯
- 歯と歯ぐきの間
- 上下の前歯