# 10月 保健だより

令和２年１０月２０日

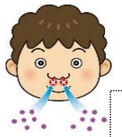
我孫子市立白山中学校
保　健　室

　感染症の予防対策と言えば手洗いやうがいがすぐに思い浮かぶと思いますが、実は、歯磨きも有効だと知っていますか？　口の中にいる細菌が出す酵素は、インフルエンザウイルスを侵入しやすくする働きがあるそうです。よって、この細菌を歯磨きでしっかり取り除けば、感染しにくくなるのです。今年は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が心配されています。本格的な冬が来る前に、免疫力を高めておきましょう。

## 感染症予防にも 口の健康にも　口呼吸より鼻呼吸が GOOD!

　私達は通常、安静にしている時は鼻で呼吸していますが、何らかの理由で口呼吸になっている人がいます。
　まずは、右の質問に答えてみましょう。
チェックがついた人は要注意！！
あなたの呼吸は口呼吸かもしれません。

○気がつくといつも口を開けている
○鼻がよくつまる
○口が渇きやすい
○いびきをよくかく
○朝起きると、
　のどがカラカラ



**鼻呼吸のメリット** → **口呼吸になると**

鼻は空気清浄器、加湿器、エアコンの３つの役割を持つ

↓

空気中の異物（細菌、ウイルス、ほこりなど）を除去し、湿り気を与え、温めて体内に送る

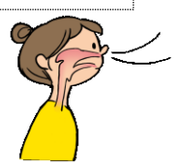
↓

**感染症にかかりにくい**

口やのどが乾燥する上に、ウイルスなどの異物を含んだ乾いた冷たい空気が直接体内に入る

↓

・免疫力が低下して感染症にかかりやすい
・だ液が減って、むし歯や歯周病になりやすい



## あいうべ体操

右の「あいうべ体操」は、口呼吸を鼻呼吸に改善する体操です。免疫力を高める効果があるとして注目されています。鼻がつまっていないのに口呼吸になっている場合は、鼻呼吸に戻すように意識してみましょう。

## おもしろ ほけん教室

［今回のテーマ］

## 君の「のど」は大丈夫？

　かぜの症状には色々ありますが、その中の１つ“咳”は、どうして出るのでしょうか？　咳には、鼻やのどから体内に入ってきた侵入物を外に追い出す働きがあります。では、かぜのウイルスがのどから侵入したと仮定して考えてください。

**【 問 題 】**

１回咳をすると、かぜのウイルスは、どの位吹き飛ばされると思いますか？
**ア**．３０㎝　　**イ**．１ｍ　　**ウ**．２ｍ　　**エ**．３ｍ

**【 解答と解説 】**

**咳を出すのどの働き**

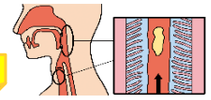
のどの表面には規則正しく動く無数の線毛（せんもう）があり、その上を粘液が流れている

**【普段は】**ウイルスは、この粘液の流れにのり、のどの細胞にとりつけずに流される

**【ウイルスの量が多いと】**
のどの表面に炎症が起き、粘液がウイルスを包み込み痰になる成分を作る

痰を出すのが咳の役割

**咳をする時の反応**



①0.5秒で息を吸い込み、0.5秒で吐き出す。その空気の量は約2.5ℓ

→ ②ウイルスは時速160㎞という台風並みのスピードで排出される

→ ③１回の咳で飛ばされるつばは約10万個ウイルスは約３ｍも吹き飛ばされる。よって、**答えはエ**

**のどは「乾燥に弱い」**

　冬は空気が乾燥する上に、室内は換気が不十分になりがちなので、のどの防衛機能を弱めてしまい、ウイルスの侵入と増殖をゆるしてしまうことが多くなります。

↓

　乾燥すると線毛の働きが悪くなり、粘液の量も減ってしまうため、ウイルスを運び去る働きが鈍くなってしまいます。このため、ウイルスがのどにとりついてしまいます。

**侵入物からのバリアーを強化するために**

①まめに換気をする

②適度な湿度を保つ（４０％以上）

③うがいをする

★　自分ののどの弱点をカバーして、感染症に負けない体を作りましょう。