

# ほけんだより

日光市立今市中学校

For Your Health

平成29年 11月 10日発行

朝夕の寒さが厳しくなり、季節が秋から冬へと進んできましたね。今中の近隣ではインフルエンザ等が流行ってきました。うがい手洗い、マスク着用、換気や加湿、予防接種に手指のアルコール消毒、咳エチケット…予防法はたくさんあります。みんなですっかり予防しよう！

## カゼ・インフルエンザ

### 鼻呼吸のいいところ

#### フィルターがある

空気の中には、目に見えないけれど、ちりやほこり、ウイルスや細菌がいっぱいです。でも、鼻の中にはフィルターがあります。鼻毛と線毛そして粘液です。鼻の中に入った大きな異物は、鼻毛で取り除かれます。すり抜けた小さな異物も、粘膜から出るベタベタした

粘液や線毛の動きで知らぬうちに飲み込まれ、無力になります。



#### 加湿器の働きをする

鼻の毛細血管が、空気を体温に近い温度まで温めます。また、鼻の中は湿っているので、空気の湿度も上がります。こうしてウイルスが苦手な高温多湿の環境ができあがります。

### 口呼吸のダメなところ

ウイルスを追い出す線毛は、のどもあります。でも口呼吸でのどが乾燥すると、線毛はへたっとうまく働けません。ウイルスや異物がいっぱいの乾いて冷たい空気が、直接身体の中に入ってしまう。



## 口の健康

### 鼻呼吸のいいところ

だ液で口の中がうるおいます

### 口呼吸のダメなところ

口の中が乾燥して、だ液が減ってしまいます

#### だ液がなぜそんなに大事なの？

##### <むし歯や歯周病を予防>

だ液は、食べもののかすを洗い流すだけでなく、食後に酸性になった口の中を中和して、むし歯ができにくい環境を作ります。また、だ液の中のミネラルは、少しのむし歯なら元に戻してくれます。

それに、歯垢の中の歯周病菌が増えないように、口の中を浄化しているのもだ液です。

##### <むし歯や歯周病を予防>

口臭の原因は、口の中の細菌が増えること。だ液の働きで、細菌が増えるのを抑えます。

だ液は、よくかむとたくさんでます



質問に答えてみよう

- 気がつくといつも口を開けている
- 鼻がよくつまる
- 口が乾きやすい
- イビキをよくかく
- 朝起きると、のどがカラカラ

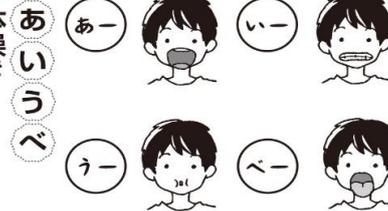


チェックがついた人は気をつけて！  
あなたの呼吸は口呼吸かもしれません。

## 口呼吸から鼻呼吸に変えよう

口の周囲や舌の筋肉が弱いかもしれません

やってみよう



10回で1セット  
1日に3セット  
やってみよう

※あいうべ体操は「みらいクリニック」院長 今井一彰先生考案の体操です

インフルエンザの  
予防接種スケジュールを  
決めよう

インフルエンザの  
予防接種を打つと、  
絶対かからない？

いいえ、絶対かからないわけではありません。でも、かかりにくくなったり、かかっても重症になるのを防ぐことができます。

効果は  
どれくらい続くの？

接種した日（2回接種の場合は2回目）の2週間後から約5カ月間、効果は続きます。

いつごろ  
打てばいい？

インフルエンザは、だいたい12月から3月ごろに流行し、ピークは1月から2月です。予防接種の効果が出てくるまでに2週間ほどかかるので、12月中旬までに打ち終わるのがいいと思います。



# 教室の空気を入れかえよう

## こまめな換気で“いい空気”

11月9日は、「いい(11)くう(9)き」の語呂合わせで「換気の日」とされています。人が多く集まる教室を閉め切っていると、空気はたちまち汚れてしまいます。休み時間には窓を開けて、新鮮な空気に入れ換えましょう。

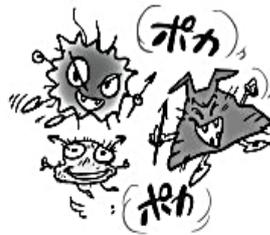
教室の空気は、二酸化炭素やホコリでいっぱい！



閉め切った教室は二酸化炭素がどんどん増し、空気中のホコリや細菌も増加していきます。



二酸化炭素濃度の高い空気は、頭痛・めまい・耳鳴り・吐き気などをよおします。呼吸が深くくなり、集中力が低下します。



かぜのウイルスは、暖かくて乾燥した空気を好みます。暖房中は特に乾燥するので、十分な換気が必要です。

上手に換気するには  
部屋を上から見た図



風が入ってくる窓を開け、さらにその対角線にある窓を開けるのが理想的です。空気の入りと出口をつくるため、最低2カ所以上の窓を開けましょう。

## 感染性胃腸炎 注意報

11月～翌2月にかけて感染性胃腸炎が流行します。

### 症状

病原菌で異なる

下痢、嘔吐、悪心、腹痛、発熱など。病原菌の種類や個人差により、症状は異なります。

### 感染経路

食べ物から・人から

・汚染された食べ物による経口感染  
・感染患者のふん便や吐物からの二次感染 など

### ○おうちでの予防のポイント

排便後や調理・食事の前の手洗いを徹底しましょう。二枚貝や鶏肉などを調理するときは、中まで十分に加熱してください。

この時期に忘れてはならないのが「感染性胃腸炎」。風邪やインフルエンザもそうですが、手洗いが予防のポイントです。下記にあるように、手首・爪の間・指の間まで洗い残さないように石けんできちんと洗いましょう。

それから、これから牡蠣などの貝類がおいしい季節になるので、しっかり加熱して食べましょう。

感染性胃腸炎も、医師の指示があれば出席停止扱いとなります。

体調が悪いときは早めに受診し、医師の指示に従い、しっかり休養してください。

手洗い  
洗い残さないポイント



石けんを使ってね



手首までしっかり



指の間も忘れずに



手のひらに爪の先を  
当ててゴシゴシ

最後に、蛇口も水をかけて洗ってね。

仕上げに、きれいなハンカチやタオルで手をふこう服になすりつけると、またばい菌がついてしまうよ

