



12月号

# ほけんだより



百合丘高等学校 保健室  
平成 29 年 12 月 6 日

★スクールカウンセラー次回来校日★1月22日(月)

今年最期の月になりました。2017年とはどのような年になりましたか？楽しかった人、辛かった人、特に変わり映えしなかった人、いろいろだと思いますが、今年を無事に乗り越えて、来年を迎えられることは当たり前前で当たり前でなかったりします。今年も頑張った！と自分を褒めてあげてくださいね。  
もうすぐ冬休みです。身体と気持ちをたっぷり充電してください。1月に、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています♪

## ウイルスはどこからくるの？

### 感染率No.1

#### 飛沫感染

咳やくしゃみをする時、つばと一緒にたくさんのウイルスが飛び散ります。周りの人は、吸い込んでしまうかもしれません。

**こうやってブロックしよう！**

マスクをして、ウイルスが体の中に入ってくるのを防ごう。自分が咳やくしゃみをしているときも、マスクを忘れずに。

インフルエンザや風邪などのウイルスは、どうやって体の中に入ってくるのか確認してみよう！

咳やくしゃみをした時に飛び出すウイルスの数は、約 **5万個～10万個** ともいわれています。



#### 接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う物にはウイルスがついていることも。ウイルスがついた手で口や鼻を触ると、体の中に入ってきます。

**こうやってブロックしよう！**

手洗い、うがいをこまめにしよう。手洗いは石鹸を使って丁寧に。

#### 空気感染

ずっと教室やろうかの窓を締め切っていると、空気中にフワフワ浮かぶウイルスを吸い込んでしまうかもしれません。

**こうやってブロックしよう！**

寒くても、教室やろうかの窓を休み時間には開けて、ウイルスを外へ追い出しましょう。気分もスッキリしますよ。

## どうして冬に風邪やインフルエンザが流行するの？

冬になると、風邪やインフルエンザのウイルスは、乾燥した空気中に舞い上がって活発に活動できます。これに対して人間は、のどや鼻の粘膜が乾燥して弱くなり、体温も低くなるため、抵抗力が下がってしまうのです。

### 口呼吸より鼻呼吸がGOOD

#### 鼻呼吸のいいところ

##### 《フィルターがある》

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ないうちに飲み込まれ、無力になります。

##### 《加湿器の働きをする》

鼻の血管が、空気を体温に近い温度まで暖めます。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、のどにもあります。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つぱいの乾いた冷たい空気が、直接体の中に入ってしまう。

### 当てはまるものはありますか？

- 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
- いびきをよくかく
- 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。

