



2017. 11
東和中学校

今月の保健目 かぜを予防しよう



かぜがはやる季節になりました

朝はすっきり目ざめていますか？

食欲はありますか？

運動をしていますか？

熱っぽい、頭が痛いなど、体の調子はどうですか？

元気がありますか？ありませんか？

外から帰ったら、手洗いうがいをしていますか？

規則正しく排便できていますか？

できていますか？ 体調管理

かぜ・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います。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ないうちに飲みこまれ、無力になります。

加湿器の動きをする

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っぱいの乾いて冷たい空気が、直接体の中に入ってしまいます。



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

だ液は食べもののカス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。

口臭を防ぐ

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

今日の健康・唾液の動き

唾液にはむし歯を防いだりよくかむと唾液がたくさん出て胃腸での消化・吸収を助けてくれます

食事のときによくかむと唾液がたくさん出て胃腸での消化・吸収を助けてくれます

また唾液によつて食べ物が飲み込みやすくなって、味も感じやすくなります

唾液パワーを引き出さずぜっ!!

よーくかんで

…というわけでは

別の意味でもかんじろネ

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

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。

やっぴみちの体操を

あー いー
うー べー

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。