



二本松三中  
保健室

# 近くまでやってきました。インフルエンザ

インフルエンザウイルスは、冷たく乾燥した空気が大好き。その季節がやってきて、本校でもインフルエンザが発生しました。すでに予防接種した人もいますが、効果が出るまでに2週間程度かかるので、裏の記事を参考に予防に努めてください。

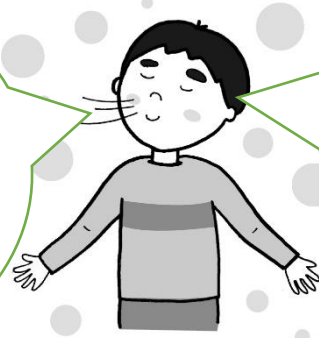
先週末7日、二本松市内で3人だったインフルエンザ罹患者が、10日には8人になっていました。

## 寒い時こそ「鼻呼吸」

みなさんは普段、鼻と口のどちらで息を吸っていますか？「口で…」という人、実は要注意です。

冬の乾いた空気が口から入ると、のどが乾燥して抵抗力が落ちます。また、空気中を漂うウイルスなどもそのまま入ってきて、感染しやすくなってしまいます。

鼻は「加湿機能付き  
エアコンディショナー」  
吸い込んだ空気を温め、加湿してくれるのでのどにやさしい空気になります。



鼻は「空気清浄機」  
鼻には免疫機能があり、鼻の粘膜がウイルスと戦い、せん毛という細かい毛が異物をキャッチします

「松三中だより」にも、口呼吸が歯並びや姿勢の悪さ、集中力低下につながるということが書かれてあり、読んだ人もいると思います。

口呼吸になってしまう人は、舌が正しい位置にない可能性があります。正しい位置は、うわあごに舌全体がくっついていて、舌先が前歯にぎりぎり付かない位置です。正しい位置にあれば、自然と鼻呼吸になるそうです。舌を正しい位置に置くために、口の周りや舌の筋肉をきたえる、「あいうべ体操」が有効です。



まずは、自分の舌が正しい位置にあり、鼻呼吸できているか確かめてみてください。

この冬は、鼻呼吸でかぜ予防！！

# インフルエンザをふせごう

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで起こります。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさなどの症状が早く現れます。かぜのような、のどの痛みや鼻水、咳などの症状も見られます。



予防の基本です！

## インフルエンザをふせぐコツ

### 手洗い

手で石けんを泡立てて、しっかり洗います。手のひらはきちんと洗えることが多いですが、手の甲や指先、親指の周り、指と指の間、手首なども忘れずに洗うようにしましょう。

### マスク

ウイルスが飛ぶのをふせぎます。また、自分の息がマスク内にこもり、口の周りの湿度が高くなるので、湿った空気を吸うことで鼻やのどの乾燥もふせげます。

### 換気

窓を開けて、室内の空気を入れかえることで、室内にいるインフルエンザウイルスを少なくすることが大切です。空気の出口をつくると、よりしっかり入れかえることができます。

### 湿度



空気が乾燥すると、鼻やのど、気管の粘膜の繊毛がうまく働かなくなり、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などで適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。

### 規則正しい生活習慣

睡眠不足だったり栄養をバランスよくとっていなかったりすると、免疫力が低下してインフルエンザにかかりやすくなります。しっかり休養と栄養をとるようにしましょう。

### 外出をひかえる

インフルエンザが流行している時は、人が多いところへの外出はなるべく控えましょう。外出するときは、マスクをするようにします。



## うつさないマナー「せきエチケット」

インフルエンザはおもに、せきやくしゃみをしたときに口から出る水滴（飛沫）によってうつります。ですので、人に飛沫を飛ばさないようにすることが大切です。

### マスクをする



マスクで口と鼻をしっかり覆い、すき間ができないようにします。

### ティッシュやハンカチで口と鼻を覆う



口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てます。

### 腕で口と鼻を覆う



ティッシュやハンカチがない、とさのときは腕で覆います。