

ひがしっ子 すくすくだより 12月

2023.12.8 常磐東小学校保健室

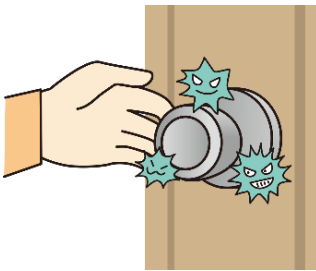
寒い日が続いていますが、外で遊んだり、マラソン大会に向けて運動場を何周も走ったりと、寒さに負けずにがんばっていますね。残り少ない2学期も元気に過ごせるとよいですね。



12月の保健目標 「かぜやインフルエンザなどの感染症を予防しよう」



かぜやインフルエンザなどの感染症のウイルスはどこからやってくる？



せつしよくかんせん
接触感染



ひまつかんせん
飛まつ感染

- ウイルスのついた場所をさわった手で、口や鼻などをさわって体に入る（接触感染）
- かぜをひいている人がおしゃべりしたり咳をしたりして空気中に飛び出したウイルスが体の中に入る（飛まつ感染）

★かぜやインフルエンザなどの感染症にかからないために

- 外から帰ったら手洗い、うがいを
する



- 食事、すいみん、運動などで体の抵抗力を高める



- 部屋をこまめに換気したり、加湿したりする



- 流行しているときはできるだけ人ごみをさける。



からだのしくみで病気を予防

鼻こきゅうのススめ

ほこりや
ウイルスを
キャッチ



のどの
かんそうを
ふせぐ

口呼吸で冬のかわいた空気が口から直接入ると、のどがかんそうして病気への「抵抗力」が落ちるとされています。また、空気中の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。

一方、鼻呼吸だと、吸いこんだ空気にしめりけをあたえることができ、鼻毛は、ほこりやウイルスなどを防ぐ役目ももっています。手洗い・うがい、すいみん（休養）などとあわせて、私たちの体がかもっているしくみもしっかり使い、元気に過ごしたいですね。

クイズにチャレンジしてみよう！

Q1

鼻の穴が2つあるのは、なにか理由があるのでしょうか？

- ①ある
- ②ない



Q2

鼻をかむときに、まちがっているのはどれですか？

- ①片ほうずつ、ゆっくりかむ
- ②かむまえに口で息を大きく吸う
- ③かむときは、いきおいをつけて思いきりかむ



《こたえ》

Q1. ①ある…実は鼻の穴は片方ずつ、交互に空気を吸っているのです。片方ずつ吸うことによって、もう片方を休ませています。

Q2. ③かむときは、いきおいをつけて思いきりかむ…思いきりかむと、鼻血が出たり、耳を痛めたりします（鼻と耳はつながっている）。また、両方をいっぺんにかむと、ウイルスや細菌がふくまれた鼻水が奥へ流れて、副鼻腔炎という病気になってしまうことがあるので注意してください。