

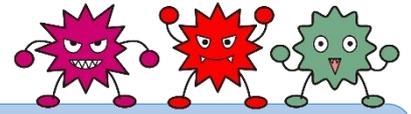
からだから 12月号

文教大学附属小学校 保健室 令和6年12月



さまざまな感染症に注意が必要な季節です

「寒い!」という声が聞こえてくる日が多くなりました。そうになると、元気になってくるのが、さまざまな感染症を引き起こすウイルスや細菌です。



インフルエンザウイルス コロナウイルス
RSウイルス ノロウイルス

気を付けていきたいのが右にあるようなウイルスです。

これらのウイルスが体内に入ってくると、急に熱が出たり、咳や

鼻水が出たり、頭痛や腹痛などが起こったりします。そして、これらのウイルスは人から人へとうつっていくので、家族や友達にもひろがっていく可能性があるのです。

《あつという間にひろがる感染症》

特にインフルエンザやコロナウイルスは、感染力(人から人へうつっていく力)がとても強く、あつという間にひろがっていきます。教室や満員電車とい



た人がたくさんいるところでは、どうしても感染しやすくなります。

感染症にかからないためには、一人ひとりが以下のようなことを意識して、生活していく必要があります。

《生活の中で気を付けること》

- 規則正しい生活をして、しっかり眠る
- 好き嫌いせず、バランスよく栄養をとる
- 石けんでていねいに手洗いをする
- 人が多い場所ではマスクをする
- 咳が出る時は、「咳エチケット」に注意する

「咳エチケット」とは…

ウイルスは咳やくしゃみ、鼻水に混じって飛んでいきます。マスクをしていない時には、ハンカチやティッシュ、上着の袖の部分で口や鼻をおさえるマナー。



ウイルスは目に見えるわけではないので、どこで誰がかかるとは誰にもわかりません。だからこそ、自分自身で自分を守るために予防していくしかないので。



文教っ子の多くは、電車やバスで通学してきます。公共交通機関はいろいろな人が利用しています。特に登下校の時間帯は、たくさんの方が乗っています。学校に来た時、手洗いしっかりできていますか？寒いからと言って、水を手につけただけで終わっている人はいませんか？毎日の生活の中で予防していくことができますので、一人ひとりが意識していきましょう。

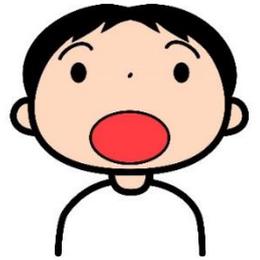
《感染症にかかったら…》

もしもインフルエンザなどの感染症にかかった場合には、「出席停止」となり、学校へ登校できなくなります。熱が下がった日によって、登校できる日が変わってきますので、医師の診断に従ってください。また、感染症によっては「登校許可証」が必要になりますので、登校する初日に持ってくるようにしてください。



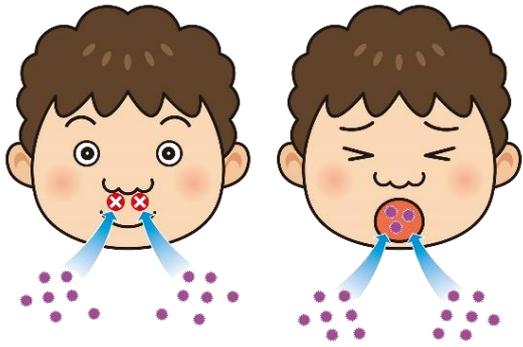
くち お口ポカンになっていませんか？

自分ではなかなか気が付かないかもしれませんが、口がポカンと開いているということはありませんか？ 口が開いたままだと、空気がそのまま入ってくるため、口の中が乾燥して、細菌やウイルスなどが入りやすくなり、インフルエンザにかかりやすくなったり、むし歯になったりしやすくなるのです。



はなこきゅう 鼻呼吸

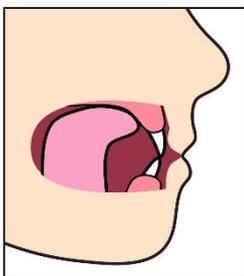
くちこきゅう 口呼吸



鼻での呼吸は、鼻毛がフィルターとなり、異物の侵入を防いでくれます。また、鼻の粘膜では、より小さな異物を取り除いてくれています。鼻から入る空気は、適切な温度と湿度に調整されており、肺の負担も少なくなります。

一方、口呼吸では冷たく、乾燥した空気が直接のどに入り込むことになるので、病原体が増えやすい状態になります。口呼吸を続けることで、口の中が乾燥し、だ液の分泌も減り、口臭やむし歯の原因にもなってしまいます。

お口ポカンの主な原因は、口の周りの筋肉が弱いことにあります。普段から、やわらかい物ばかりを食べていたり、あまりかまずに飲み込んだりしていると、口の周りや舌の筋肉が弱くなっていきます。これらの筋肉が弱くなると、意識しないと口を閉じられなくなり、口が開いたままの状態が続くことが多くなってしまいます。



また本来、舌の位置は、上あごについた状態になっていますが、舌の筋肉が弱くなると、舌の位置が下がってしまい、口が開いてしまうのです。やわらかい物ではなく、かみごたえのある食べ物を食べたり、食材を大きく切って調理することで、かむ回数が増えます。かむ回数が増えると、口の周りや舌の筋肉がよく動いてきたえられるため、自然と口が閉じるようになっていきます。

くち まわ きんにく 「口の周りの筋肉をきたえる体操」

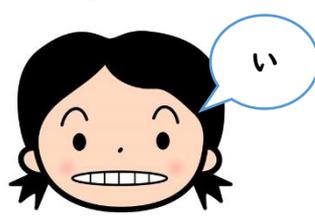
たいそう あいうべ体操

口の周りの筋肉をきたえる体操を紹介します。鏡を見ながら、声を出してやってみてください。



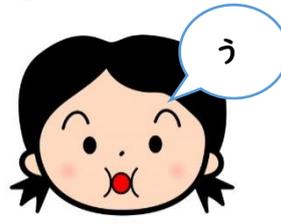
あ

「あー」と言って、
大きく口を開く



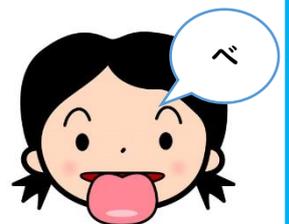
い

「いー」と言って、
大きく口を横に広げる



う

「うー」と言って、
くちびるを前に突き出す



べ

「べー」と言って、
舌をあごの先までのばす

毎日続けることで効果が出てきますので、お風呂に入った時などに続けてみてください。