



紅葉が美しい季節になりました。

急に朝夕が寒くなり、冬ごもりの支度を始めたくなってしまいますね。それと同時に、これからいよいよ本格的なインフルエンザの季節になります。中央中学校では、今シーズンはまだインフルエンザにかかった生徒はいませんが、桐生市内では、インフルエンザB型が9月中旬より報告されていました。

まずは、手洗い・うがい・規則正しい生活を送り、インフルエンザにかかっても軽くて済むように、予防を心がけましょう。



口呼吸より鼻呼吸がGOOD!!

かぜやインフルエンザに感染しやすいのは、口呼吸の人だといわれていますが、それはどうしてなのかを考えてみましょう。

《口呼吸がどうしてもダメなのか》

ウイルスを追い出す繊毛は、のどもあります。でも、口呼吸でのどが乾燥すると、繊毛は十分に働けません。そこに、ウイルスや異物がいっぱいの乾いた冷たい空気が、直接体内に入ってしまうと、かぜやインフルエンザにかかってしまいやすくなるということです。



《鼻呼吸がどうしてもいいのか》

①フィルターがある

空気中には、目には見えないけど、ちりやほこり、ウイルスや細菌がいっぱいです。でも、鼻の中にはフィルターがあります。鼻毛と獣毛そして粘液です。

鼻の中に入ってきた大きな異物は、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により知らない間に飲み込まれ無力になります。

②加湿器の働きをする

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ます。



《あなたの呼吸は、口呼吸？鼻呼吸？》

まずは、5つの項目をチェックしてみましょう

- 気がつくといつも口を開けている
- 鼻がよくつまる
- 口が渇きやすい
- イビキをよくかく
- 朝起きると、のどがカラカラになっている



ひとつでもチェックのついた人は要注意です。あなたの呼吸は口呼吸かもしれません。そんなあなたにおすすめの体操があります。

《口呼吸から鼻呼吸に変えよう》

口呼吸のあなたは、もしかして口の周囲や舌の筋肉が弱いかもしれません。

次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回



①「あー」と
口を大きく開く

②「いー」と口を
大きく横に広げる

③「うー」と口を
強く前に突き出す

④「べー」と舌を
突き出して下に伸ばす

①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。

この体操は、「みらいクリニック」院長 今井一彰先生が考案した体操です。10回を1セットで1日に3回やってみるといいそうです。

この体操は、年配の方の【誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）】の予防にも効果的です。お家のおじいちゃんやおばあちゃんにも、ぜひ教えてあげてください。もちろん、お父さんお母さんにもいいそうです。

おうちの方へ



○インフルエンザ情報

10月に入ってから、桐生市内では【インフルエンザB型】の報告がありました。これから、寒くなると今度は【インフルエンザA型】が流行するものと思われます。

今年は、インフルエンザワクチンが不足するようだと新聞やテレビでも伝えられていますので、主治医とよく相談していただき、早めに予防接種の計画を立てておかれた方がよいかと思います。

○「いい歯で いい笑顔」

今週、生徒保健委員会では「いい歯の日」にちなんで、歯の保健指導を実施しています。う歯や歯周疾患の治療はもちろんですが、定期的に歯科医を受診することも大切だと思います。

お子さんに「大人の歯は何本あるの？」と聞かれて、「32本だよ」と自信を持って答えてくれるとうれしいです。