

鼻呼吸のススメ ~からだのしくみで病気を予防~

朝晩の冷え込みが徐々に厳しくなり、寒さを感じる季節になりました。さて、お父さんは普段、呼吸をする時に鼻と口のどちらを使っているでしょうか。「口で呼吸している」という方は要注意です。

冬の乾いた空気が口から直接入ると、のどが乾燥し、病気への「抵抗力」が落ちるとされています。また、空気中を漂い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、鼻は吸い込んだ空気に湿り気を与えることができ、鼻毛はほこりやウイルスなどを防ぐ役目も持っています。手洗い、うがい、睡眠（休養）などと合わせて、私たちの体が本来持っている仕組みをしっかりと使って、元気に過ごしたいですね。

ほこりや
ウイルスを
キャッチ



感染症流行の季節がやってきました。小学校でもインフルエンザの発生がありました。うつらない、うつさないための基本を確認してみてください。

手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



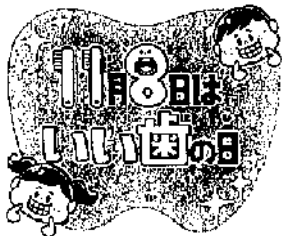
せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



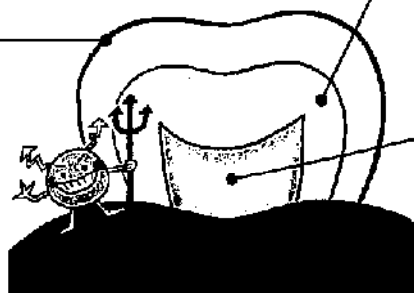
体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



虫歯はどこまで進んでいる？

エナメル質
とても硬くて頑丈ですが、虫歯菌に穴を開けられてしまうことも。ここでは痛みはまだありません。



象牙質
虫歯菌が作る酸に弱く、ここまで到達すると虫歯が進行しやすくなります。痛みも感じます。

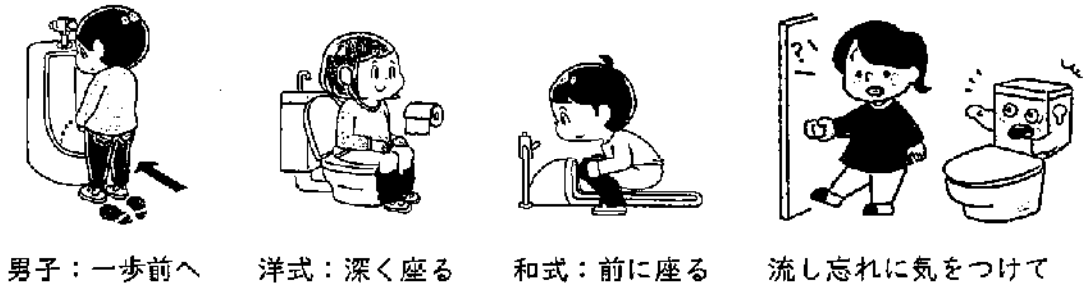
歯髄
歯の中心にある神経。強い痛みを感じたらもうここまで虫歯菌が入りこんでいるかも。

大事なことは

- 虫歯の原因になる菌を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない！
- 痛みを感じ始めたらもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。



気持ちいい
次の人にも
いいトイレ



男子：一歩前へ 洋式：深く座る 和式：前に座る 流し忘れに気をつけて