

今年、11月になっても日中汗ばむような天気の日もありましたが、ここ数日は、日中でも肌寒い日や朝晩冷えこむ日が増えてきましたね。そのせいか体調をくずしてしまう人も多くみられるようになってきました。志賀小では9月にもインフルエンザが流行しましたが、かぜやインフルエンザの流行はこれからが本番かもしれません。今からしっかり予防のための行動をこころがけてほしいと思います。



秒速40メートル…これって何の速さでしょう？

(ヒント：かぜをひいたときに出るものだよ。)



これは、人間の「せき」の速さです。せきは、のどから肺につながる気管に入ろうとするほこりを外に追い出す役目をしています。このせきのパワーは、たいへん強力！秒速40メートルというのは、台風の時の風の速さと同じぐらいなのです。

せきは外に出るときにつばと一緒に細かい霧になっていて、10万個のごく小さなつぶがそのまわりに飛び散ってしまいます。まわりにウイルスをまき散らさないためにも、せきのでる時はマスクをつけるようにしましょう。



からだのしくみで病気を予防

鼻こきゅうのススめ

寒さがだんだんきびしくなり、はく息が白くなる日も近そうですね。

さて、みなさんはふだん、呼吸をするとき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」という人は要注意です。

冬のかわいた空気が口から直接気管に入ると、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、空気中をただよう

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。

一方、鼻は吸いこんだ空気にしめりけをあたえることができ、鼻毛がほこりやウイルスなどを防ぐ役目ももっています。

『手洗いやうがい』『しっかり眠る』『好ききらいせず食べる』などとあわせて、私たちのからだがかもとももっているしくみもしっかり使って病気に負けず、元気にすごしたいですね。

