

# 保健だより



佐賀工業高等学校・定時制

保健厚生部

令和2年5月8日

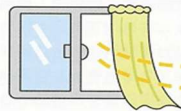
## 新型コロナウイルスどうなる？どうする？ チーム佐賀で 心ひとつ(One Heart)に!!

みなさん。元気ですか？

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、臨時休業が続いています。その後、体調に変わりはありませんか？

免疫力を落とさない生活(しっかり睡眠、栄養のある食事、適度な運動、水分補給、鼻呼吸、笑うこと等々)を意識して、実行できていますか？

緊急事態宣言を受け、佐賀県も外出自粛要請が行われています。みなさん一人一人が危機意識の共有と思いやり、体調を気遣うことを考え、油断せずに注意深く行動してほしいと思っています。不要不急の外出を避け、最小限の外出時においても「3密」(密閉、密集、密接)を避け、こまめな手洗い又はアルコールによる手指消毒、咳エチケット(マスクをしている方が自分も相手もお互い安心感があります)、室内換気(1時間に2回、5分)をお願いします。



また、右図のとおり水分補給をいつも以上  
に心がけ、身体(のど)の乾燥を防ぎましょう。

感染症対策に鼻呼吸も有効です。

## 鼻呼吸の効果

- ① 空気中のほこりや病原菌を取り除く。
- ② 空気をあたためる

鼻からノドまでを鼻腔(びくう)といって、外の空気を肺に取り込む通路になっています。

鼻毛が小さなごみや化学物質、細菌やウィルスをからめてとって、ノドや気管支、肺まで届かないように防御しています。

ノドには免疫組織(扁桃・アデノイド)があって、すり抜けてきた細菌やウィルスに対処します。

つまり、鼻腔は保温・保湿機能をもった超高性能マスクの役割をしているのです。

口呼吸は、口の中やノドが乾燥して、ウィルスや細菌が体内に入りやすくなり、感染症にかかりやすくなります。味覚障害や嗅覚障害、鼻の機能も低下させ、免疫力の低下につながります。

呼吸の仕方が健康を左右します。鼻呼吸も意識してやってみましょう。

**登校に備えて昇降口で健康チェックを始めます!**  
**自分の体調を知りましょう。**

※裏面に「心の相談窓口」を紹介しています。

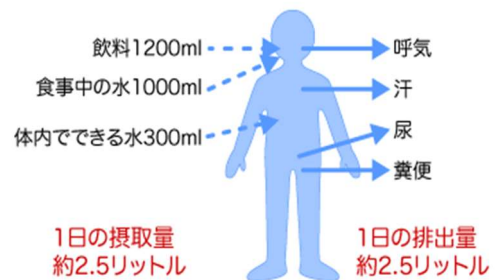
- ① 体温測定
- ② 息苦しさ(SPO2 酸素飽和度測定)
- ③ だるさ

## 乾燥注意。

ウイルスにねらわれますよ!



水分補給をこまめにしよう。1日に  
1.5リットルほど飲もう。  
1回の飲料の量はコップ1杯分  
(約150ml)が身体に優しい。



鼻腔は保温・保湿機能をもった  
超高性能マスクの役割

