

新型コロナウイルス感染症の症状のひとつに味覚・嗅覚の障害があります！  
鼻の働きや嗅覚に今注目が集まっています。

# コロナとマスクと鼻呼吸

## 呼吸のCHECK

- 朝起きたときに口が渴いている
- いびきをよくかく
- 食事の時にくちやくちや音を立てる
- 風邪をひくと、のどの炎症を起こす  
(ひとつでも当てはまる人は**口呼吸**かも・・・)

### 新型コロナウイルスの嗅覚への影響は

ウイルスの侵入経路が  
鼻の粘膜から侵入した場合→嗅覚に障害が出やすい・・・  
口の粘膜から侵入した場合→呼吸器（肺等）に出やすい・・・  
と考えられています。

### コロナの影響で

飛沫感染防止のため四六時中マスクを着用して生活しています。マスクの中では、呼吸がしづらく、口呼吸になっている人が増えているというデータがあります。マスクの中の口呼吸は若い世代の方が高い割合にあるという傾向です。  
(熊日新聞5月16日記事より)

### 嗅覚が低下すると・・・

食欲減退→栄養状態の悪化  
覇気がない→活動量低下  
身体的な危険→ガス、火災、異臭や腐敗の察知ができない等、生活に支障をきたします。

- ・ 嗅ぐ習慣をつける
- ・ 何のにおいか意識して嗅ぐ
- ・ 様々な違うにおいを嗅ぐ
- ・ 食事のときには嗅覚と味覚をつかう

注意！

鼻を使わない口呼吸が続くと・・・

- ・ 外気や細菌、ウイルスがのどや肺に直接入る
- ・ 細菌やウイルスに感染しやすくなる
- ・ 口の中が乾燥しておし歯や歯周病になりやすくなる
- ・ においをかぐ力（嗅覚）に影響が出る

## 鼻の大事なおしごと

- 呼吸をする
- 外からのほこりや細菌、ウイルスの侵入を防ぐ
- 体内に入る空気の温度と湿度の調節をする
- においを感じる嗅覚の入口

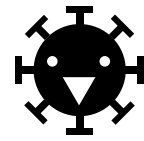
鼻呼吸で嗅覚を鍛える

### ●カグササイズ●

嗅覚低下予防+自律神経のバランスを整える

- ① 肩の力を抜いて自然に背筋を伸ばし、少し上を向きながら胸を張る。
- ② 息を鼻から4秒ゆっくり吸って、8秒かけてしっかり吐き出す。(5セット行う)
- ③ においを意識することも取り入れてみる。  
(どんなにおいでもいいので、においを意識しながら呼吸することで、嗅細胞に刺激を与えることができる)
- ④ 朝と夜の1日2回から始めて、徐々に回数を増やす。

保健委員長



# 夏子の部屋

～今が旬の「あの人」に  
お話を聞きました～



今月のゲスト  
**増見 司先生**  
数学科 本校1年目

**木本いつか先生**  
家庭科 本校1年目

1

個人で  
やってる  
コロナ対策は  
？

- ・自分の持ち運び用の消毒液
- ・手洗い
- ・マスクは冬用で分厚いのを  
つくる。

手洗い・うがい・早寝早起き

2

マスクのよさ  
といえば  
？

個性を出せる。

つばが飛ばない。  
(飛沫感染の予防)

3

好きな上に  
健康に良さそう  
な食べ物は  
？

豆乳、果物

メロン

4

コロナが  
落ち着いたら  
したいこと  
は？

旅行に行きたい。

旅行

5

生徒へ  
ひとこと  
お願いします

一人一人が徹底をしないと  
乗り越えられないから、  
徹底して冬を乗り越えよう！！

あたえられたもの以外も、  
一生懸命取り組んでほしい。



# HAPPY VIRUS

[ハッピーウイルス]

阿蘇中央高校ほけんだより  
阿蘇校舎保健委員会

2020,12,17

12



[特集]

## コロナとマスクと鼻呼吸

[関連記事]

鼻の大事なお仕事

嗅覚低下を防ぐために～カグササイズ～

連載 「保健委員長 夏子の部屋」

～今が旬の「あの人」にお話を聞きました～

ゲスト  
**増見 司先生**  
**木本 先生**