

# ほけんだより



大阪狭山市立  
狭山中学校  
保健室  
2014.1.17

寒い日が続き、かぜ・インフルエンザの流行が心配されます。今年も元気に過ごせるように、身体に良い事を習慣にしましょう。

\* \* \*

世界的冒険家<sup>ほうけん</sup>で登山家の三浦雄一郎さんは、2013年5月に80歳でエベレスト登頂を成功させるなど世界を<sup>おどろ</sup>驚かす冒険<sup>く</sup>を繰り広げてきました。極限<sup>きよくげん</sup>状態で、次のようなエピソードがあります。

ぼくは南極で息が苦しい時、  
マスクをはずして〔 ① 〕で呼吸したんですよ。  
そうしたら肺<sup>はい</sup>の中に針<sup>はり</sup>が1000本くらい入ったように、ガーンと痛かった。  
**マイナス50℃**の空気を〔 ① 〕で呼吸したのです。  
それが気管から肺の中へ、そのまま入っちゃった。  
肺<sup>いっしゅん</sup>が一瞬<sup>ごお</sup>、凍った。もう死ぬかと思った。

★

だから、それからは〔 ② 〕でゆっくり呼吸<sup>こきゅう</sup>する。  
寒い時は、〔 ② 〕の中を空気が通ると、  
**ちょうどよい温度**で肺の中に入ります。

## 問題

三浦さんは、寒さが<sup>きび</sup>厳しい場所では、からだを守るために  
〔 ① 〕ではなく〔 ② 〕でゆっくり呼吸するそうです。  
それでは、〔 ① 〕と〔 ② 〕は、いったい何でしょう？

答えは、①：口 ②：鼻

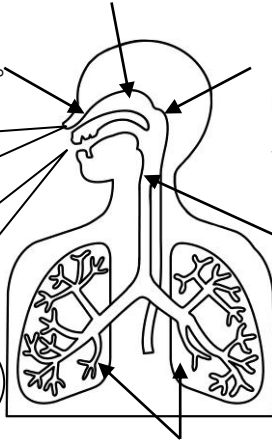
鼻のはたらきは、においをかぐことだけではありません。  
寒さが厳しい季節、  
冷たくて乾燥した空気から肺を守るために、  
吸い込む空気をちょうど良い温度や湿度に  
<sup>かおん</sup>加温・<sup>かしつ</sup>加湿するという大切なはたらきもあるのです。

「鼻くう」で空気をあたためます。

鼻毛は、鼻にゴミなどが  
入らないように防いでいます。

鼻呼吸だと加湿さ  
れて、感染しにく  
くなる。

口呼吸だと乾燥  
した空気が入っ  
て感染しやすい。



鼻の奥ではいつも鼻水が流れ、  
吸い込んだ空気をしめらせます。  
鼻水には、鼻に入ってきた病原体  
をやっつけるはたらきもあります。

酸素は気管に入っていきます。  
気管は、鼻と口から入ってきた  
空気を通る管で、肺につながっ  
ています。

肺は冷気に弱い。湿度が高いと効率よく呼吸することができます。

**かぜやインフルエンザなどがはやる今の季節は、意識して口を閉じ、鼻呼吸を心がけるようにしましょう。鼻がつまっているときは、マスクをすとかぜ予防になります。**



## だいこんは えらい！



大根は、土の中で育つ野菜です。土の中で育つ野菜のことを根菜と言います。にんじん、ごぼうも根菜です。根菜類は、せんいが多いので、便秘の予防にもなります。

大根は、汗をよく出してくれます。熱が出たときに食べるとういいます。また、コトコト煮て食べると、体をあたためてくれます。

ビタミンCがたっぷりなので、かぜ予防にぴったりの野菜です。

### のど痛・せき

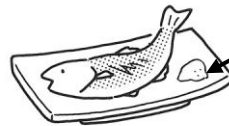


大根おろしをコップ1/4つくり、小指大ぐらいのしょうがをすって、ハチミツを入れて、熱湯を入れてのむといいよ。



### 食中毒からも…

冬には食中毒はあまりおこりませんが、大根は食中毒からも私たちを守ってくれます。



大根おろし

1月に入り、狭山中でもインフルエンザの報告がありました。体調不良の時は身体をあたためて休みましょう。かぜは、ひきかけのときに治すことが大切です。

朝から体調不良だったにもかかわらず無理に登校すると、自分の病状がさらに悪化するだけでなく、周囲の人に感染を広げてしまうおそれもあります。

高熱などインフルエンザ様症状がある時は、必ず病院で診てもらってください。