

# 鼻呼吸で感染予防！

感染予防に大切な新しい生活

手を洗おう  
消毒しよう  
うがいしよう  
マスクをしよう  
換気をしよう  
うちで過ごそう

ウイルス進入

感染対策に欠かせないマスクだけだと息苦しくなるとお口が開いたままに。お口が開いたままに歯並びが悪くなる、虫歯、いびき、アレルギーにもなっちゃうよ！

舌の位置

お口・舌の筋肉は使われないと弱くなるよ

×  
ポカんとお口が開いている子、お口をあけてくちやくちやく飯を食べる子もみえてるよ。

○  
舌を上あごにのびたりつけよう

鼻呼吸するための

①お口・舌の筋肉を強くしよう(あいうべ体操・お口遊び)  
②いつもお口を閉じて舌を上あごにのびたりつけよう  
③食べるときはお口を閉じよう

マスクの中でもお口を閉じて鼻呼吸は天然のマスク

鼻うがいの方法

小学生から高齢者 自分で鼻をかめる

生理食塩水(塩分濃度1%)

水500mL  
30~40度のぬるま湯

塩5g  
小さじ1杯

市販品の鼻うがいキットだと簡単

鼻うがいは、鼻の奥(赤印・上咽頭)のウイルスを流すことが出来ます。

口うがいでは、どの奥のみ。両方をキレイにしましょう

①頭を下げる  
②口で息をしながらボトルをゆっくり握り、液を鼻の中に流し込む。  
③もう一つの鼻か、口から液が出てきたら  
④反対も行なう。

⑤やさしく鼻をかむ

乳児は1cc  
幼児は3~5cc  
生理食塩水をスポイトでたらす。鼻がつまった時にもオススメ。こどもが安心する姿勢で。

お鼻で呼吸することは、体を守ること！  
新習慣『鼻呼吸、鼻うがい、マウステーピング』で感染症を遠ざけよう！

1 鼻うがいで、入ってきたウイルスを洗い流しましょう

2 マウステーピングでウイルスを口から入れない。  
※子供や高齢者は自分ではがせることが条件  
→子供は小学生以上が目安

鼻こきゅう学院  
マウステーピング

体の中で毎日ウイルスと戦う戦士☆

ウイルスの侵入を防ぐフィルター効果

鼻毛でウイルスをつかまえて、奥まで入れません

脳の酸素量が増え 脳の活性化

加温・加湿

入ってきたウイルスを鼻水と温かく湿った風で追い出します

ほうれい線シワ防止

ウイルスを入れないのが一番大切です。お口を閉じて、鼻呼吸！唾液でお口殺菌

口の中を潤し 殺菌作用

上咽頭・口蓋扁桃まで入ってきたウイルスはリンパ球が戦います。

最後の砦が免疫。しかし、ウイルスの数が多いと負けてしまいます。私たちができること...①②③

あいうべ体操で口周りの筋力アップ。自分でしっかりお口を閉じて、ウイルスを侵入させない！1日30回！

※ 注意点：鼻うがい最中に唾液や洗浄水を飲み込まない。  
終わったらやさしく鼻をかむ(耳に水が入る恐れがあるため)

※ 鼻うがい禁忌：急性中耳炎、滲出性中耳炎、声帯麻痺  
誤嚥を起こしやすい人、膿性鼻汁の多い人

※チラシのコピー、シェア大歓迎。改変禁止。

和木町