

# えがお



令和4年2月1日  
安中市立松井田小学校  
保健だより 第10号

立春がもうすぐですが、まだまだ寒く、乾燥した日が続きます。空気が大変乾燥していて、気温も低いので、手洗いやマスク、水分補給に心がけ、コロナウイルスへの予防をしましょう。ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。




**なぜカゼはひくなの？**

病気になることを「病気に**かかる**」と言いますが、カゼの時だけ「**ひく**」と言うのはなぜでしょう？

大昔の中国ではカゼをひいたとき、「悪い空気（風）が体に入った状態だ」と考えられていたそうです。この悪い空気を「**邪気**」と言い、体の中に邪気を引き込む、という表現が

ら、他の病気のように「**かかる**」ではなく「**引く（ひく）**」といわれるようになったとか。ちなみにカゼのことを漢字で「風邪」と書くのは、この話のもとになっているのだそうです。

まだまだ寒い冬。悪いものを引き込まないように、うがい・手洗いでブロックを！



## マスクについて

コロナウイルスにより、毎日のマスクの着用が当たり前になりました。マスクの効果については、広告や各種お便り、ホームページでよく見られるようになりました。日本人はつけてない人がいないほど、マスクが習慣化してきています。しかし、不織布マスク、布マスク、ウレタンマスクなどいろいろな種類があって「どれを選択すればよいかわからない」と思う人や、見た目を選ぶ場合もあるかもしれません。そこで、マスクの効果と種類についてお伝えします。

### マスクの効果

#### ・自分からの咳やくしゃみなどの飛沫をおさえる

マスクの効果は、新型コロナウイルス感染症では評価されました。咳やくしゃみで飛び「飛沫」というのは、口からの細かい水滴（しぶき）のことで、水分をふくんでいるので、飛んで下に落ちます。

#### ・相手からのウイルスなどを含む飛沫から守る

一般的な会話などの飛沫は1～2m程度、飛ぶと言われています。またマスクをすることで発生源から飛沫が飛んできたとしても、防ぐことができます。



## ・鼻やのどの乾燥や寒さを防ぐ

ウィルスを吸い込むと感染、ではありません。免疫が、ウィルスの増殖をおさえることができなかつた場合に発症します。

のどには、ウイルスやほこりなどを外に追い出すための粘膜があります。喉が乾燥すると、粘膜のうるおいがなくなり、正しく機能しなくなってしまう。そのため、のどの乾燥や寒さは、ウイルスに感染するリスクを高めてしまうのです。

しかし、マスクをすることで、のどなどの粘膜の乾燥を防いで、免疫が働きやすくなり、ウイルスなどが増えにくくなります。ウィルスを吸い込みそうになったとしても、感染をおさえやすくなります。

## ・ウイルスなどがついた手で鼻や口を直接触らなくてすむ

くしゃみ等で飛び出す飛沫以外に、ドアノブや机など、人が手でよくさわる場所を介してウイルスが人から人へ移動するからです。しかし、手にウイルスなどがついたとしても、その手で鼻や口、目などの粘膜をさわらなければ発症しにくくなります。

## マスクの種類

小学生の理科の自由研究や各研究所による実験でも表れているように、種類によって効果が違うようです。やはり効果が高かったのは、サージカルマスク（不織布マスク）で、次が布マスクということです。

マスクの種類に関しては、人によっては、耳が痛かったり、かゆみやかぶれなどの肌へのトラブル、息苦しさなどでつらい思いをしている場合もあるかもしれません。状況に応じて各自で上手に使い分けましょう。

特に冬の空気は乾燥しており、呼吸をするだけで喉も乾燥しやすいです。マスクをつけておけば、乾燥した空気を直接吸い込まず、喉のうるおいを保つことができます。鼻から吸い込む空気ものが乾燥する原因になるため、マスクをつける時は鼻までおおうようにしましょう。



## マスクの正しい付け方

- 1 裏表を確認
- 2 針金（固い部分）を上にする
- 3 マスクを鼻の形に合わせ、すきまをふせぐ。
- 4 マスクを顔にフィットさせ、鼻までおおう。



げんきクイズのこたえ おやつ（尾8つ）

