



後期中間考査も終わり、2017年も残すところ1ヶ月をきりました。12月に入り、これからますます寒くなってきます。風邪やインフルエンザにかからないように、手洗い・うがいや、規則正しい生活をするなどの予防をして、12月も元気に過ごしましょう！

## ◆◇あなたは 口呼吸？ それとも 鼻呼吸？？ ◇◆



突然ですが、みなさんに質問です！

Q. 今、自分の“舌の先”は、口の中のどこにくっついてますか？？

- ① 上あごの天井(口蓋)
- ② 上の前歯の裏側
- ③ 上の前歯と下の前歯の間
- ④ 下の前歯の裏側



正しい舌の位置は、①の上あごの天井です。この位置に舌があると、**口呼吸**(口で息を吸ったり吐いたりする呼吸のこと)ができず、自然と**鼻呼吸**(鼻で息を吸ったり吐いたりする呼吸のこと)ができるのです。

みなさんは、口呼吸ではなく、鼻呼吸できていますか？鼻には、以下のようなすばらしい働きがあります！

体に入ってくる空気をきれいにする

ホコリやゴミだけでなく、細菌やウイルスなども取り除く！

体に入ってくる空気を

ちょうど良い温度と湿度にする  
体に負担がかからないようにしている！

反対に口呼吸は、冷たく乾燥した空気が口から直接肺に入ったり、細菌やウイルスも取り込まれてしまいます…

### 口呼吸はデメリットしかない！

- 風邪をひきやすくなる
- いびきをかきやすくなる
- 寝ている途中で目覚めてしまい、眠りが浅くなる
- むし歯になりやすい
- 口臭が強くなる
- 歯並びが悪くなる



常に口呼吸をしていると体に色んな悪影響が現れてくるので、**鼻呼吸の方が良い**のです！

### 口呼吸かどうかチェック！！

- 気がつくとき口が開いている
- 鼻が詰まっている
- 口臭が気になる
- 朝起きたときに、のどが痛い
- いびきや歯ぎしりをする
- 口を閉じると苦しく感じる
- 口が渇きやすい



1つでもチェックが当てはまれば、口呼吸になっている可能性があります。まずは自分の呼吸を確認して、口を閉じて過ごすことを意識してみてください！



口呼吸から鼻呼吸にするには、舌を突き出す筋肉や口の周りの筋肉を鍛える必要があります。そこで！以下に顔の筋肉を鍛える「あいうべ体操」を紹介します！！



「あー」

口を大きく開く



「いー」

口を大きく横に広げる



「うー」

口を強く前に突き出す



「べー」

舌を突きだして下に伸ばす

舌や口の周りの筋肉が鍛えられるとともに、小顔効果もあるそうです☆



左のイラストのように、「あいうべ」の4つの動作を1回として、1日30回を目安に体操しましょう。

(朝15回、夜15回と分けるとOK!)  
1回5秒くらいかけて、ゆっくりとしよう！

これからの季節、風邪などのウイルスが空気中を漂っています。体調を崩さないためにも、鼻呼吸するように意識してみましょう！

# ◆◇12月1日は「世界エイズデー」!◇◆

12月1日は「世界エイズデー」



正しい知識こそ何よりのワクチンです

## ■ HIV(ヒト免疫不全ウイルス) = ウイルスの名前

⇒感染すると、私たちのからだを守っている免疫のしくみが働かなくなります。

## ■ AIDS(後天性免疫不全症候群) = HIV感染によっておこる病気

⇒HIV感染によって免疫力が低下し、本来なら自分の力でおさえることのできる、さまざまな病気を発症するようになります。この状態をエイズと言います。



HIV感染 = AIDSではない!

## ▼HIV感染者数の推移(～2016年の新規感染者)▼



◆2016年の1年間に、新たにHIVに感染した人は、**1011人!**

◆1日あたり約**2.8人**が新たにHIVに感染!

◆10代では**13人**が新たにHIVに感染。

## 性行為による感染者が最も多い!

日本国内で圧倒的に多いのが、性行為による感染で、**全体の90%**を占めています。

自分自身とパートナーを守るためにも、**コンドームを正しく使用すること!**  
これが感染予防につながります。



## ▼感染経路は3つです!!▼

### ★性行為(精液・膣分泌液)...

感染者との無防備な性行為は、感染の可能性が高い。

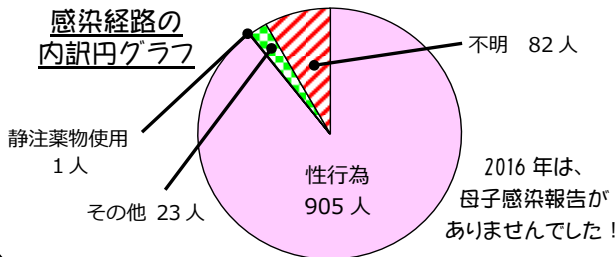
### ★母親から赤ちゃんへ(母子感染)...

感染している母親から妊娠中・出産時・授乳時に赤ちゃんに感染することがある。

### ★血液を介して...

感染者の血液が、自分の傷口や粘膜にふれることによって感染の可能性が高まる。

### 感染経路の内訳円グラフ



## ▼こんなことでは感染しません!▼

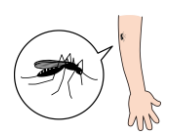
◎つり革や手すり



◎咳・くしゃみ



◎蚊に刺される



◎食器や飲食物



◎軽いキスやハグ



◎お風呂やプール



## 「エイズになると死んでしまう…」 そう考えるのは誤解です!

感染しているとわかるのが早ければ早いほど適切な治療を受け、エイズの発症や進行を防いだり、遅らせたりすることができます!



HIVに感染しているかは、**検査を受けなければ分かりません!**

検査は、各保健所で受けることができます。

- 桑名保健所 毎週火曜日 13時～14時30分
- 四日市市保健所 毎週水曜日 13時～15時

匿名・無料で受けられる!

感染を防ぎ、感染を広げないためにも、一人ひとりが正しい知識をもち、それを行動に結びつけることが大切です!



相談したいときは…

エイズ予防団体の電話相談  
0120-177-812

携帯電話からは

03-5259-1815

保健所でも相談できます!

