



# マスクをしてる場合

マスクをすると、**繊毛**が潤い、働きが活発になるので、**細菌**や**ウイルス**をつかまえて、外に出してくれます。



# マスクをしない場合

のどが乾燥し、**繊毛**が働かなくなります。すると、体内に**細菌**や**ウイルス**が入りやすくなり、**かぜ**や**インフルエンザ**などの**病気**になりやすくなります。



# マスクの効果

少年写真新聞 保健ニュース

## 正しい方法で 1日3回 かぜを予防するうがいの効果

うがいはウイルスなどを洗い流し、のどの繊毛の働きを活発にします

**うがいの効果①**

天井を見る角度でする

かぜ(普通感冒)の主な原因菌 ヒトライノウイルス

ウイルスと、ウイルスを活性化させるほどの量のプロテアーゼという物質を洗い流します。

前を向いたときのうがい液の届く場所

**ブクブクうがい**

**うがいの効果②**

上を向いたときのうがい液の届く場所

のど(扁桃腺)

のどに寄り付かずに空気の乾燥から守り、ウイルスはこりを上気道から排出する粘着細胞の纤毛の働きを活発にします。

**ガラガラうがい**

**のどを保湿・保湿するマスク**

マスクを着用すると、呼吸の際に水分が蒸発し、のどが乾燥しやすくなります。マスクを着用することで、のどを保湿・保湿し、かぜを予防します。

特に冬は乾燥しやすい季節に当たります。マスクを着用することで、のどを保湿・保湿し、かぜを予防します。

**うがいの頻度による上気道炎の発生率**

うがいの頻度	発生率 (%)
うがいなし	25
うがいあり	15

※10-10歳未満の子供を対象とした調査結果 (2008年10月-2009年10月)