

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！

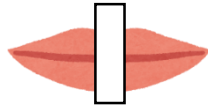
1

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



体の中で毎日ウイルスと
戦う戦士☆シ

監修：みらいクリニック院長 今井一彰

制作：◎岩下めぐみ

◎理学療法士 中元幸美

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

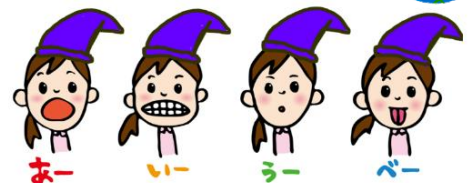
ウイルスを
入れないのが一番
大切です。お口を
閉じて、鼻呼吸！
唾液でお口殺菌

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！



3

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

ウィルス進入



歯並び悪くなる、虫歯、
いびき、アレルギーにも
なっちゃうよ！

感染対策に欠かせ
ないマスクだけど
息を付けないと
息苦しくなっ
て
お口で呼吸したり
お口が開いたままに
なったりするよ！

ポカンとお口が開いてい
る子、お口をあけてく
ちやくちやご飯を食べる
子もふえているよ。

舌の位置



お口・舌の筋肉は
使わないと弱くなるよ



マスクの中でも
お口を閉じて鼻呼吸
鼻は天然のマスク

鼻呼吸するために
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
は上あごにぴったりつけ
よう。
③食するときはお口を
とじよう

※鼻うがい禁忌…急性中耳炎、滲出性中耳炎、誤嚥を起こしやすい人、

膿性鼻汁の多い人、声帯麻痺、

自分で鼻をかめる
小学生から高齢者

鼻うがいの方法

生理食塩水(塩分濃度 1%)

水 500 mL
30～40度
のぬるま湯



塩 5 g
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、のど
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。

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。



⑤ やさしく
鼻をかむ

©理学療法士 中元幸美

※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)