

今だから
ウイルス
対策①

息の吸い方で ウイルス感染を減らそう!

Let's nasal breathing

新型コロナウイルスの感染で心配な方へ
ウイルスや細菌に感染しにくくなる方法をお伝え致します。

ウイルスは、電車やお店、エレベーターなど、どこにでもいる可能性があります。

しかし、空間に浮遊しているウイルスをすべて死滅することはできません。

自らできて効果が期待できるのは「息の吸い方」です。

どうやって息を吸うかという、口での呼吸を止めて、鼻での呼吸をすることです。

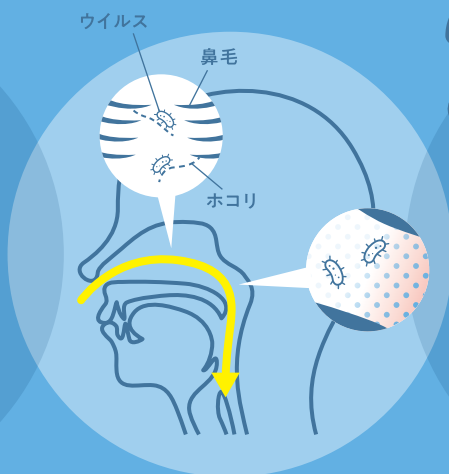
鼻呼吸のメリットとは?

鼻呼吸と口呼吸で何が違うのでしょうか。鼻呼吸には以下の効果があります。

1

フィルター作用

鼻毛でホコリなどをカットして、
一緒にくっついて
ウイルスをブロックします。
鼻の粘膜から出る分泌液によって、
ウイルスを絡め取ります。



2

加湿&加温作用

空気が鼻を通ると加湿されます。
のどの方に行く時には、
温度も上昇して体温ぐらいになります。
ウイルスによっては、加湿と加温で
生存する力が弱ります。
口呼吸だとこれらの効果が失われて、
ウイルスに感染する確率が増えます。

ウイルスをできるだけ減らして、肺に空気を入れることが大切!

ぜひ鼻呼吸を意識しましょう!

※今回紹介したのは、一般的な感染予防であり新型コロナウイルスに特化した予防法ではありません。

