



美加の台小学校 保健室 平成21年12月1日 NO.14

かぜに注意しましょう!!

はなみず はな せき さむけ ずつう はつねつ
鼻水・鼻づまり・咳・寒気・頭痛・発熱など、
かぜの症状 は様々です。

主にウイルスにより人から人へうつるので、
予防のために次のようなことに注意しましょう。



手洗い・うがい

*こまめに手洗い・うがいを



マスク

*のどの乾燥を防ぐ
*人ごみの中ではマスクをする



すいみん

*年齢に応じたたっぷり寝る

7～9さい・・・10～11じかん
10～12さい・・・9～10じかん
13～15さい・・・8～9じかん
16さいいじょう・・・8じかん

栄養

*朝昼晩、食事は3回
*バランスのとれた食事を



かぜ"をひいてしまったら...



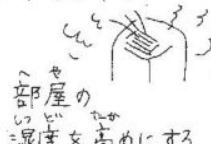
すいぶん じゅうぶん
水分を十分にとる



いよく
食欲がないときは、
おかゆやヨーグルトなど
消化のよいものを
食べる



あたたかくして
休む
汗をかいたら
すぐにきかえる



部屋の
湿度を高める

Wうがいで"かぜ"を防ごう

うがいは口の中をしめらせて、かぜのウイルスが入りこみにくくする
効果があります。

★ブクブクうがいで口の中スッキリ!

水が口の中全体に広がるように、ブクブクうがいをします。
口の中の汚れがとれてスッキリ。

★ガラガラうがいでのどスッキリ!

顔を上に向け、のどに水が届くようにして、ガラガラうがい。
のどがうるおって、スッキリ。

こまめなうがいで、かぜウイルスを近づけないようにしましょう!!

良い姿勢してるかな?

だんだんさむくなってきましたが---

*背中が丸まっていますか?

*ポケットに手を入れて歩いていますか?

寒い季節も良い姿勢ですごしましょう!!



かぜ薬は、症状を
やわらげるための
もので、かぜその
ものを治す薬では
ありません。症状が
辛いとき以外は、
むやみにかぜ薬に
たよらず、しっか
りと休んで栄養もと
り、体力を回復させ
ることを第一に考え
ましょう。