

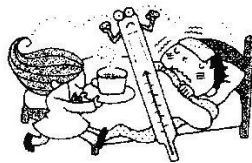
平成22年1月8日
美加の台小学校
保健室 NO.15

また新たな一年がスタートしました。今年も、皆さんが元気で過ごせますように。
お正月の間、生活リズムが不規則になってしまったら、早ね早起きを心がけ、早くもとのリズムにもどしましょう。

2学期は新型インフルエンザの流行で全校の約4割の人がインフルエンザにかかりました。3学期はふだんのインフルエンザも流行する時期です。引き続きかぜやインフルエンザに注意しましょう。

かぜの症状、いろいろQ&A

かぜのとき、熱が出るのは
どうして？



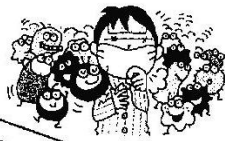
熱が出るのは、ウイルスの活動をにぶらせて、免疫の働きを活発にするため。
体温の設定をふだんより高くして、熱に弱いウイルスの活動をにぶらせ、数が増えるのをおさえます。そしてウイルスと戦う免疫の働きを活発にするのです。

かぜで鼻水がたくさん出
て困っています。鼻水って
いったい何？



鼻水は鼻の中の粘膜や血管からしみ出す液体が混ざりあったものです。ふだんも出ているけれど、かぜをひいたときはウイルスや細菌を洗い流すため、量がたくさん増えるのです。

1年のうち何回もかぜを
ひくのはなぜ？



かぜのウイルスは200種類以上もあるので、何回もひいてしまうのです。

かぜのウイルスは、人間のからだにとりついていないと生きていけないのです。だから、空気中をただよいながら、とりつく相手をさがしているのです。すいみん不足の人、疲れがたまっている人がかぜをひきやすいのはウイルスと戦う力が弱くなっているからです。

うがいや手洗いは効果が
あるの？

かぜウイルスに対抗するには、数が増える前に追い払うしかありません。空気を吸い込むのどや、いろいろなところをさわる手から、ウイルスを洗い流すことが大切です。



うがいや手洗いはウイルスを洗い流す効果があるのです。

寒い冬を元気に
過ごそう



健康なからだを作るには、まずからだの調子を整えること。よく寝て、バランスのよい食事、規則正しい生活を心がけてください。

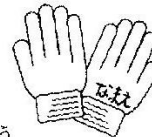
寒い日にはポケットに手を入れて歩いていてる人をよく見かけますが、とても危険です。ポケットに手を入れていると・・・

！転びそうになっても、からだのバランスがうまくとれません。

！転んだとき、顔をぶつけてしまいます。

！姿勢がわるくなります。

手が冷たくなるときは、手袋をするといいですね。手袋の落とし物も多いので名前を書いておきましょう。



毎日お茶を持ってきました。

冬は空気が乾燥します。のど

を潤したり、水分補給をするためにもお茶があるといいですね。