

ほけんだより

2024.11.19 No.7

樋川小学校 保健室

～おうちの方と一緒に読みましょう～



今年^{ことし}は手足口病^{てあしくちびょう}、マイコプラズマ肺炎^{はいえん}など様々な感染症^{かんせんしょう}が流行^{りゅうこう}しています。これからの時期^{じき}は、インフルエンザ^{いんふれんざ}やノロウイルス^{のろウイルス}などの感染性^{かんせんせい}胃腸炎^{いちょうえん}にも注意^{ちゅうい}が必要です。感染症^{かんせんしょう}にかからない・ひどくならぬために、できるだけ^{よほど}の予防^{よぼう}をしましょう。



もしかして風邪^{かぜ}？

ひどくなる前に**予 防**しよう

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝^ねましょう。ぐっすり眠^{ねむ}るためには、リラックスできる環境^{かんきょう}を整^{ととの}えるのも効果^{こうか}的^{てき}です。好きなにおい^{もつ}をかぐなど、最も^{もつ}落ち着ける方法^{ほうほう}を探^{さが}してみましょ。

体を温める



体温^{たいおん}が上がると、免疫力^{めんえきりょく}が高^{たか}まり、ウイルス^{ウイルス}を倒^{たお}しやすくなります。ポイント^{ポイント}は、「首^{くび}・手首^{てくび}・足首^{あしくび}」を温^{あた}めること。3つの首^{くび}を温^{あた}めると効率的^{こうりつてき}に体温^{たいおん}が上がります。

水分補給



熱^{ねつ}が出ると体^{からだ}から水分^{すいぶん}が奪^{うば}われるので、水分^{すいぶん}をしっかりとって脱水^{だっすい}を防^{ふせ}ぎましょ。熱^{ねつ}がなくても、ウイルス^{ウイルス}と闘^{たたか}う白血球^{はっけつきゅう}は働^{はたら}いています。体^{からだ}の水分^{すいぶん}が減^へると白血球^{はっけつきゅう}の働^{はたら}きが悪^{わる}くなってしまふので、水分^{すいぶん}補給^{ほきゅう}が必要^{ひつよう}です。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化^{しょうか}に良いものを、食^たべられる範囲^{はんい}でとりましょ。栄養^{えいよう}のバランスも大切^{たいせつ}ですが、食欲^{しょくよく}が落ちているときは無理^{むり}に食^たべなくても良いです。食^たべ物を消化^{しょうか}・吸収^{きゅうしゅう}するのはとてもエネルギー^{エネルギー}を使うので、ウイルス^{ウイルス}と闘^{たたか}うためにひつよう^{ひつよう}、たいりよくつか^{つか}な必要な体力^{たいりよく}まで使^{つか}ってしまいます。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルス^{ウイルス}の多くは湿気^{しっけ}が苦^{にが}て手^てなので、加湿^{かじつ}が大切^{たいせつ}です。また、のどや鼻^{はな}にあるウイルス^{ウイルス}を追い出す「繊毛^{せんもう}」は、乾燥^{かんそう}すると働^{はたら}きが悪^{わる}くなってしまふので、濡^ぬれたタオル^{タオル}をかけるなど、室内^{しつない}の加湿^{かじつ}を心がけましょ。



せきが出る人^{ひと}は、マスク^{マスク}をする・服^{ふく}の袖^{そで}や内側^{うちがわ}で覆^{おお}うなど『せきエチケット』を心^{こころ}がけ、まわり^{まわり}に感染^{かんせん}させないようにましょ。