



平成27年1月27日
練馬区立南が丘小学校
保健室

寒い日が続いています。練馬区でもインフルエンザが流行していて、本校も学級閉鎖を実施しました。引き続き、手洗い・うがいなどで予防に努めてください。

寒さを防ぐ服装の工夫も大切です。肌着・シャツ・セーターのように上手な重ね着をして、空気の層をつくとよいです。また、3つの首（首・手首・足首）を暖かくするためにマフラーや手袋などの小物をうまく使いましょう。



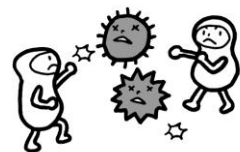
＊ 1月の保健目標 ＊

かぜを予防しよう



体温をいつもより高くして、ウイルスの活動を鈍らせ、免疫の働きを活発にするためです。

かぜをひいたら



<p>お風呂 1</p> <p>方法 ●やや熱めのお湯（42℃ぐらい）に、ゆっくりつかり、入浴後は、しっかり保温。</p> <p>効果 ●からだを温めて、ウイルスと戦う細胞を活性化する。</p>	<p>歯みがき 2</p> <p>方法 ●1日に1回は、10分ぐらいかけて、歯と歯の間をていねいにみがく。</p> <p>効果 ●口の中の清潔を保ち、歯の汚れにつく酵素とウイルスとの結びつきを防ぐ。</p>	<p>髪を乾かす 3</p> <p>方法 ●髪の根元や、首すじを重点的に乾かす。</p> <p>効果 ●体温が逃げるのを防いで、からだがかたくなるのを防ぐ。</p>	<p>ツボ 4</p> <p>方法 ●上の図に示した部分を、温めたタオルやマフラーなどで暖かくする。</p> <p>効果 ●からだの冷えを防ぐ。</p>
<p>呼吸法 5</p> <p>方法 ●鼻から吸って、鼻から吐く。</p> <p>効果 ●鼻の中を通る間に冷たい空気が温められ、のどに到達するまでに、ウイルスの多くが取り除かれる。</p>	<p>あなたのからだをかぜから守る10の方法</p>		<p>睡眠 6</p> <p>方法 ●早め寝る。寒くなく、汗の出ない程度に、着るものを調節する。</p> <p>効果 ●からだの疲れをとり、免疫力を高める。</p>
<p>うがい 7</p> <p>方法 ●水をふくんで、ブクブク。</p> <p>●上を向いて、ガラガラ。</p> <p>効果 ●のどについたウイルスを洗い流す。</p> <p>●のどに適切な湿気を与え、粘膜を守る。</p>	<p>換気と加湿 8</p> <p>方法 ●窓や出入口を開ける。約5分で完了。</p> <p>●ぬれタオルや洗濯物を干しておく。</p> <p>効果 ●ウイルスを排出し、湿度を高めて、ウイルスが嫌いな環境をつくる。</p>	<p>食べ物 9</p> <p>方法 ●いろいろなものを、バランスよく食べる。</p> <p>効果 ●ビタミンAは、粘膜を強化し、ビタミンC、Eは、免疫力を高める。</p> <p>●ネギ、ショウガ、ニンニクは、からだを温める。</p>	<p>手洗い 10</p> <p>方法 ●せっけんをつけて、指の間や指先まで、ていねいに。</p> <p>効果 ●手についたウイルスを洗い流して、少なくする。</p>

インフルエンザが流行しています！！

1月の身体測定時の保健指導では、全学年に「かぜ・インフルエンザ予防」について話しました。学んだ内容を確認し、かぜ・インフルエンザにかからないように予防してください。

かぜ・インフルエンザにかかりやすいかどうかは、体がもっている「免疫力（抵抗力）」によって大きく変わります。普段の生活で栄養バランスよく食べ、進んで体を動かし、睡眠を十分とることで、戦う力を高められます。



かぜ？それともインフルエンザ？

受診するのを迷ったことはありませんか？症状が現れて短時間で見分けるのは、お医者さんでも難しいようです。



一応の目安として、こんな時はインフルエンザを疑いましょう。

- 咳が出て、のどが痛い
- 熱が上がってきた(38℃以上)
- 全身がだるい
- まわりでインフルエンザが流行している

このような症状があれば受診しましょう。

抗インフルエンザ薬は発症してから48時間を過ぎると効果が下がります。早めに受診しましょう。



マスクの効果

1. 咳やくしゃみのしぶきが飛び散るのを防ぐ

かぜやインフルエンザのウイルスは、咳やくしゃみのしぶきに混ざって飛び散り、周りの人の鼻やのどにとついて感染します。

マスクをし、近くにいる人から顔をそむけることで、しぶきが直接かかるのを防ぐことができます。



2. 鼻をさわる機会が減る

無意識に鼻をさわったり、指についたウイルスがドアノブや机などを通して、他の人に広がることがあります。マスクをつけることで、直接鼻をさわることが減り、ウイルスの広がりを防ぐ効果が期待できます。

※その他にも、ウイルスが体の中に入るのをある程度防ぐ働きや冷たい空気の刺激を和らげ、のどを乾燥から防ぐ働きなどもあります。

寒い中でも元気に遊びましょう！

☆外遊びのすすめ☆

冬は寒いために室内にこもりがちになってしまい、活動量も少なくなってしまいます。少し寒いと思っても、外に出て遊ぶと、体が温まります。

また、かぜやインフルエンザの予防の他にもよいことがたくさんあります。



「外遊びの力」は、こんなにすごい！

- ・日光や風、空気の刺激で皮膚が丈夫になり、かぜをひきにくくなる。
- ・骨が丈夫になる。
- ・血行がよくなり、元気が出る。
- ・脳の働きがよくなる。
- ・体をうまく動かせるようになる。
- ・食欲が出る。
- ・ストレスの解消になる。
- ・よく眠れる

太陽の光には、こんな力が！

- ・殺菌力がある。
- ・からだの抵抗力を高める。
- ・皮膚を強くする。
- ・筋肉の働きをよくする。

