

ほげんだまり 11月

令和6年10月31日
練馬区立中村西小学校
保健室

「秋の日はつるべ落とし」と聞いたことはありますか？秋の日暮れが早いことを、井戸の水をすくう釣瓶が落ちる様子に例えたことわざです。実際の秋は、日が沈んでからも空が少し明るい時間（薄明の時間）も短く、あっという間に暗くなります。放課後、遊びに出かけるときは、帰りの時間に気をつけて、暗くなる前に家に帰りましょう。



もしかして風邪？ ひどくなる前に 予防しよう

風邪のひき始めのサイン

いくつか当てはまったら、風邪のひき始めかもしれません。そんな時は、悪化を防ぐため、次の対策をしてみましょう。



くしゃみ



悪寒



鼻水



頭痛

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は動いています。体の水分が減ると白血球の動きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うためにひつよう、たいりよく必要な体力まで使ってしまいます。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると動きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。

せきエチケットに気をつけましょう！

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症をはじめとして、せきやくしゃみの飛沫（飛び散ったつば）により感染する感染症はたくさんあります。「せきエチケット」は、これらの感染症をまわりの人に感染させないために、せきやくしゃみをするとき、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。特に、電車や学校など、人が集まる場所では気をつけましょう。

せきやくしゃみの時

正しいせきエチケット

電車や学校など、人が集まる場所で行いましょう。



マスクをつける
(口・鼻を覆う)



【マスクがない時】
ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う



【とっさの時】
袖で口・鼻を覆う

気をつけよう

まちがったせきエチケット



何もせずにせきやくしゃみをする



せきやくしゃみを手でおさえる

保護者の方へ 最近の子供たちを見ていると、まわりに人がいても特に気にせずに咳をしている様子があり、気になっています。以前のように全員が常にマスクを着用する必要はありませんが、体調が悪い時や咳・くしゃみが出ている時は、社会のマナーとして「咳エチケット」に気をつけることをご家庭でもご指導いただきますよう、よろしくお願いいたします。

秋・冬は感染症流行の季節

感染対策 できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い

石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ

乾燥するとのとどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人混みを避ける

繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナウイルスなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。

