

すこやか

平成 29 年(2017)

11 月 13 日 (月)

南町小学校 保健室

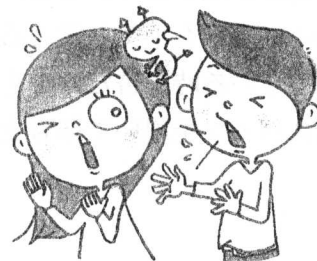
かぜひきさんがふえてきた

11月も半ばになり朝、夕の気温差が激しくなりました。空気が乾燥しています。学芸会の練習にも熱がはいります。しかし、体育館の練習は衣装を着てやるので寒い！！そろそろインフルエンザが流行を始めるころです。一人の患者から、いきなり大流行になる可能性もあります。うがい、手洗い、部屋の換気などの予防を心がけていきましょう。

ウィルスはねつによわい？

かぜをひく原因となるのはウイルスです。ウイルスの大きさはとても小さく目にはみえないくらいです。たとえばかぜのウイルスをサッカーボールの大きさにしてみたら人間は地球の大きさになるほどです。このウイルスは自分の力で生きていけません。人間や他の動物のからだに入り込んで仲間を増やしていきます。

これを「感染」といいます。「かぜをひいた」というのは、かぜを起こすウイルスがからだに感染して仲間をどんどん増やして、からだはウイルスと戦っている状態をいいます。熱はウイルスを殺そうとしてです。



人間は熱を出して生きのびてきた ウィルスがからだに入ると熱がでます。熱を上げ

られる生物だけが生きのびてきました。熱がでることによってウイルスとたたかい、からだは回復してきます。熱がでると私たちは、頭がおかしくなるのでは？とハラハラして熱を下げようとします。確かに40℃近い熱で、夜も眠れないときなどは解熱剤を使って熱を下げるでしょう。しかし、ちょっとくらいの熱をむやみに下げることが、病気を治すことにならないことも覚えておきましょう。

熱がでたら休む

熱がでたときは、からだを応援しないといけません。からだを応援するということは、からだを温め、休むことです。「咳もでていて。朝、熱もすこしあった。」「子どもが学校に行きたい」と言うので「薬を飲ませて登校した」でも・・・学校にきてみたものの、寒い、やる気が出ないと言ったケースはたくさんあります。教室は病気の時には寒い部屋のようにですし、いすに座ってシャンとしているのは大変なことです。

せっかく体が熱を出して、ウイルスとたたかっている時に、熱を下げてしまったらウイルスが生きのびて、からだの中において、グズグズとかぜを長引かせてしまいます。

子どもの安全を守るために。(ヒヤリ！ハット！)

学校生活を送る上で安全を考えると気にして欲しいことがあります。

その1 長く伸ばしたツメ・・・友だちにぶつかり傷つけてしまうケース。体育でボールがぶつかり折れてしまうケース。特に高学年女子のツメの伸ばし方は危険です。

その2 フード付きの洋服。フードをかぶって歩くと周りの音が聞こえないこともあり危険です。フード付き、ズボンの裾のひもなど引っかかるとあぶないものもたくさんあります。見直してみてください。

子どもの冷え対策

寒くなると外に出てからだを動かす子どもたちが少なくなります。特に女の子は、持参したホッカイロで冷え切った手を温めている姿をよくみかけます。また、休み時間になると、「寒い寒い！」と言って教室でひなたぼっこする子どもや、教室でジャンパー・コートを脱がずに過ごす子ども、ネックウォーマーを1日中肌身離さず教室でもつけたままの子どもなども見かけます。休み時間元気に外で遊ぶ子どもたちは、体がしっかり温まっていて、あまり寒がりません。一方で、活動量が少ない子どもたちの体の冷えが心配です。

動けば体温も上がり暑くなる

子どもが全身に血液を行き届かせるためには、小さな心臓がたくさん動かないと全身に血液がまわらない・・・そのためにじっとしていないで動き回るのが子どもの体です。子どもの体から出る熱を100とすると大人は子どもの3分の2くらいだそうです。小学生も大人と同じ様に、まったく動かず、教室の窓辺でひなたぼっこしては、頭も冴えてきません。

子どもを丈夫するために

子どもたちを丈夫に育てるために皮ふを外気にあてることが大切です。時には鳥肌をたたせることも自律神経を育てることになります。少しくらいの寒さも平気と言えるように、皮ふをきたえましょう。お日様が出ている時間帯だけでも、うでや足に外気を当てる体育の時間にはスパッツを脱いで体育をやるようにご家庭でも声をかけてください。



お風呂にはいろいろ

寒くなると、お風呂の温かさがよりいっそう気持ち良く感じますよね。入浴は、体を清潔にするだけでなく、体を温めたりリラックスしたりと、健康なからだところをつくるのに大切なはたらきをしています。



☆お風呂の役割☆

体をきれいにする

一日活動した体や髪の毛には、目に見えない汚れがいっぱい。毎日お風呂に入って汚れをきれいに落として、清潔にしましょう。

からだを温める

冬はもちろん、夏もクーラーなどで体が冷えていることがあります。お風呂でからだをしっかりと温めると、夜もぐっすり眠りやすくなります。

元気を出す

体が温まり、お湯の圧力を受けると、血の流れがよくなって、一日の活動でたまった体の疲れを早く取り除いてくれます。

ぼかぼかゆったり、いい気持ちになる

お湯の中では体も軽くなり、心も落ち着くので、ぼかぼかゆったり、いい気持ちになります。

☆お風呂であたたまる☆

お湯につかると、体の表面で温められた血液が全身を巡ることによって、体の芯まで温まっていけます。お湯が熱いと長く入れないので、体の芯まで温まりにくいのにに対し、38度～40度のぬるめのお湯では、時間をかけてお湯につかることによって、体の芯まで十分に温まることができます。みぞおちの下までお湯につかる半身浴は、肩までお湯につかる全身浴よりも体の負担も少ないので、安心です。