



25年12月2日
富田中学校保健室

かぜの季節がやってきました！

いよいよ「かぜ」「インフルエンザ」の季節になりました。頭痛、咳、発熱、だるい等の症状を訴え保健室を利用する人や欠席する人が増えてきました。自分自身のためだけでなく、まわりの人にうつさないように気をつけて、かぜやインフルエンザを予防していきましょう。感染性胃腸炎にも注意を。

かぜに負けないためには、身体の免疫力を低下させないことが大切です。免疫力とは、体内に入ったウイルスや細菌、異物などから自分自身の身体を守る力です。免疫力が低下すると様々な病気を引き起こします。この免疫力を低下させないためには、基本的な生活習慣である睡眠、食事、運動などの生活リズムを整えることが重要です。

咳エチケットも
忘れずに!!!



うがい・手洗いは、かぜを防ぐために大切なことですね。でも、ちょっと待って!! うがいや手洗いの後、ぬれた手を洋服でふいている人がいます。せっかく、きれいに手を洗ったのですから、清潔なハンカチでふきとりましょう。

ハンカチ これも大事な **ティッシュ**
かぜ対策

鼻水をかまずにすすっていたり、袖口でふきとったりしている人もいます。鼻水には、かぜのウイルスがいっぱい!! いつもティッシュを持ち歩いて、鼻はこまめにかみ、鼻水が手についたときは、せっけんで洗い流しましょう。

<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分くらいかけて、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 align="center">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 ●早いめに寝る。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>効果 ●のどについたウイルスを洗い流す。</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>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>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>

受験生の皆さんや、毎年インフルエンザにかかってしまう人は、インフルエンザの予防接種を受けることも有効です。かかりつけの病院などで主治医と良く相談の上、流行前に接種しておくとういでしょう。