



ほけんだより



ほぎのしょうがっこう 保健室 令和4年11月28日

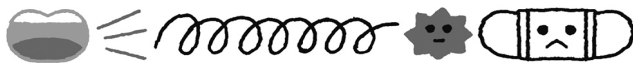
冬こそこまめに水分ほきゅうを！

寒さのきびしい冬がやってきました。らんらんランも始まりましたね。冬は空気がかわいて、かぜやインフルエンザの流行や、ひふのトラブルが増えてきます。かんそう対策として「水分ほきゅう」を忘れずにおこないましょう！こまめに水分をとることがポイントです。あたたかいものを飲むと、気持ちもリラックスできますよ！



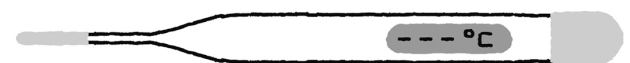
まだまだ続く感染症対策！

新型コロナウイルス感染症がまた増えてきています。基本的な対策は、手洗いです。寒くなると、手を洗うのがおっくうになってきますが、手についたウイルスが口や鼻のねんまくにつくと、感染すると言われています。手洗いをしっかり行いましょう！冬に流行する感染性胃腸炎もしっかり手を洗うことで防ぐことができます！



なぜ起こる？ せき&くしゃみ

かぜやインフルエンザなどにかかったときに、せきやくしゃみが出るがありますね。これは、からだのなかに入ってきた異物を吹き飛ばしたり、炎症が起きたりしているためにみられる反応です。せきやくしゃみで飛ぶ「ひまつ」は、ウイルスをふくんでいます。だからこそマスクをつけて、「ひまつ」を飛ばさないようにすることが大切です。マスクは「ひまつ」が飛びちるのをおさえるので、まわりにウイルスが飛ぶのをふせげます。



どうして？ 発熱のメカニズム

病気の原因であるウイルスや細菌の多くは、熱に弱い（活動しにくくなる）という特徴があります。これらに感染すると、からだを守るはたらきとして脳が体温を上げるように指示を出すのです。また、体温が高くなると体内の白血球も活発になり、ウイルスや細菌と闘います。

熱が上がってしまったら

- ・あまり動かず、安静にする
- ・寒気があるときはからだをあたためる
- ・汗をかいたら水分をたくさんとり、こまめに着がえる



ほっとひといき、心の保健室コーナー



◎いろいろなストレス対処法の紹介◎

- ★なるべくストレス（ストレスの原因）から離れる。その場から離れることで、冷静になれます。
- ★身近な人に話を聞いてもらう。友達、両親、先生など。信頼できる身近な人に話すことで心が落ち着きます。
- ★自分の好きな音楽を聴く。自分の好きな音楽を聴くと気持ちが切り替わります。
- ★運動をする、深呼吸をする。体を動かすとすっきりします。また、深い呼吸をすると落ち着きます。