ほけんだより 🏺 🍖 🖇

かできる。国本予防とせきにつりて

冬に近づき、空気が乾燥すると湿度も低くなり、風邪等の原因になるウイルスや 離菌が活動しやすくなります。風邪等の予防やせきについて気をつけるポイントを知りましょう。

かぜ 国 切りをひかないためには、何をする?



免疫には、体に侵入したウイルスや細菌などの病原体と戦ったときに、その武器(抗体)を残しておき、次に同じ病原体が侵入したときに、速やかに撃退できる仕組みがあります。そのため、こどもは成長とともに風邪をひきにくくなります。

ただし、風邪の原因となるウイルスは200種類あるといわれますし、インフルエンザのように変異しやすいウイルスや、プロウイルスのようにタイプが多いウイルスもあり、油断は大敵。感染症シーズンに確えて、下記の「3つの保」で風邪を防ぎましょう。





体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着するほうが、中に空気の層ができて保温効果が高まります。暑くなったらこまめに脱いで調整しましょう。

しつない

ほしつ

2 室内を 保温 する

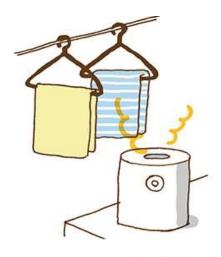
空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜が をダメージを受けますし、ウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり、 室内に洗濯物を干したりして乾燥を いざましょう。



ほご

3 体を 保護 する

保護とは「気をつけて守ること」。よく って、栄養バランスのとれた食事をとるよう に気を配り、健康を守りましょう!





世皇で眠れないときは……

① 体を起こして

横になるとせきがひどく なるときは、縦にだっこし てあげましょう。 『吸が楽 になります。

② 部屋を加湿して

空気が乾燥していると やのどの粘膜に負担がかか ります。寝室にも加湿器を 置いて、のどを守りましょ う。

③ ゆっくり休ませて

大人は熱が無ければ大丈夫と さいがちですが、小さいこどもは、 せきでも体力を奪われます。草く 休んだほうが草く治るので、ゆっく り過ごさせてあげましょう。



