

かぜよほう 風邪予防とせきについて

ふゆ ちか 冬に近づき、くうき かんそう 空気が乾燥するとしつど ひく 湿度も低くなり、かぜ など げんいん 風邪等の原因になるウイルスや
さいきん かつどう 細菌が活動しやすくなります。かぜ など よほう 風邪等の予防やせきについてきをつけるポイントを知
りましょう。

かぜ 風邪をひかないためには、何をする？



めんえき 免疫には、からだ しんにゆう 体に侵入したウイルスやさいきん 細菌などの
びょうげんたい たたか 病原体と戦ったときに、そのぶ き こうたい 武器(抗体)を残してお
き、つぎ おな びょうげんたい しんにゆう 次と同じ病原体が侵入したときに、すみ やかに げきたい
できる仕組みがあります。そのため、こどもはせいちょう 成長と
ともにかぜ 風邪をひきにくくなります。

ただし、かぜ げんいん 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、いんふるえんざ インフルエンザのようにへんい 変異しやす
いウイルスや、のろうウイルス ノロウイルスのようにたいぶ 多い
ウイルスもあり、ゆだん たいてき 油断は大敵。かんせんしゅう しーずん 感染症シーズンに
そな 備えて、かき 下記の「3つの保」でかぜ 風邪を防ぎましょう。

からだ ほおん ① 体を保温する



くび ひふ 首の皮膚のす
ぐ下にはふと
けっかん とお 血管が通ってい
ます。ここを
あたた 温めると、ぜんしん 全身
にあたた 温かい血が
めぐ 巡ります。

からだ ひ 体を冷やすとかぜ 風邪をひきやす
くなります。ただし、あつぎ 厚着をしてあせ 汗
をかくと、あせ ひ 汗が冷えてぎゃくこうか 逆効果。うすで 薄手
のふく かさ ぎ 服を重ね着するほうが、なか
くうき そう 空気の層ができてほおんこうか 保温効果が
たか 高まります。あつ 暑くなったらこまめ
にぬ 脱いでちようせい 調整しましょう。

しつない ほしつ
② 室内を **保湿** する

くうき かんそう はな ねんまく
空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜が
だめーじ う いうす ふゆう
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。かしつき つか
加湿器を使ったり、
しつない せんたくもの ほ かんそう
室内に洗濯物を干したりして乾燥を
ふせ
防ぎましょう。



からだ ほご
③ 体を **保護** する

ほご
保護とは「気をつけて守ること」。よく
ね えいようばらんす しょくじ
寝て、栄養バランスのとれた食事をするよう
にき くば けんこう まも
に気を配り、健康を守りましょう！



ねむ
せきで眠れないときは……

からだ お
① 体を起こして

よこ
横になるとせきがひどく
なるときは、たて
縦にだっこし
てあげましょう。こきゅう らく
呼吸が楽
になります。

へや かしつ
② 部屋を加湿して

くうき かんそう はな
空気が乾燥していると鼻
やのどの粘膜に負担がかか
ります。しんしつ かしつき
寝室にも加湿器を
置いて、のどを守りましょ
う。



やす
③ ゆっくり休ませて

おとな ねつ な だいじょうぶ
大人は熱が無ければ大丈夫と
おも
思いがちですが、ちい
小さいこどもは、
せきでもたいりよく うば
体力を奪われます。はや
早く
休んだほうが早く治るので、ゆっく
りすごさせてあげましょう。

