

Always Smile



北中学校
保健だより
令和6年1月

あけましておめでとうございます。
新しい年がスタートしました。みなさんは今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにも、健康な心と体が大切です。今年一年も、けがや病気に気を付けて過ごしましょう。
みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように応援しています！

1月の保健目標

かぜの予防をしよう！

寒くても換気しよう！



1月になり本格的に寒さが厳しくなりましたね。みなさんの教室は換気がしっかりできていますか？

部屋が寒くなるので、ずっと窓を全開しておく必要はありません。対角線上に少しずつでも窓を開けて、空気の流れをつくるのがポイントです。1～2時間に1回は大きく窓を開けて空気の入れ替えをしましょう。放課になったら換気するなど決めておくとういすね。

換気をしないと...

。。。

感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになり、感染症を引き起こしやすくなります。

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。

アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気ポイントは “空気の流れ”



短時間でもいいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

感染症でつらいとき楽になるのは？

○急にゾクゾク寒気がしたら

ウイルスなどの病原体の弱点は、熱に弱いこと。このためウイルスなどが体に入ってくると、脳は「いつもより体温を上げろ」と命令します。脳が決めた体温に上がるまでは寒気を感じてゾクゾクします。体温を早く上げるために、暖かい部屋、暖かい服装、温かい飲み物を飲んで、ゆっくり休むのが正解です。温まって、汗をかくと体の水分が失われるので水分補給も忘れずに。



○嘔吐したときの水分補給は？

嘔吐しているときは、腸の動きが悪くなっています。急にたくさんの水分を飲むと、余計悪化することに。嘔吐からしばらく経ったら、最初はスプーン1杯から飲み始めましょう。約15分おきに少しずつ飲むのを続け、1時間くらいしたら様子を見ながら、量を増やしていきます。スポーツドリンクや経口補水液がおすすめです。

○咳が出てつらいときは、...

咳は我慢するより、小さく細かく出すようにしましょう。体力の消耗を少なくできます。また喉が乾燥すると出やすくなるので、部屋の湿度60%以上にして、温かい飲み物も飲みましょう。はちみつやキンカンなど、喉にいいものを入れるのもおすすめです。



○熱は解熱剤を飲んで下げる方がいい？

解熱剤を使った方がいいのは、高熱が続いてつらいときです。熱のために食欲もなく、あまり眠れない時間が続くと、体力がどんどんなくなり、回復も遅れてしまいます。解熱剤で少し楽になりましょう。解熱剤で熱が下がったとしても、まだまだ体の免疫力を助けなくてはいけないので、ゆっくり休養しましょう。

こまめに水分補給でカゼ予防

❄️ **冬** はついつい水分補給を忘れがち。
❄️ * でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

❄️ * **冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。**

