



令和3年度 1月  
宮水小学校 保健室



あけましておめでとうございます。2022年が始まりました。今年の干支は、トラですね。「虎に翼」ということわざを知っていますか？強い力がある人にさらに力が加わるという意味だそうです。今年も、早寝早起き朝ごはん、手洗い、マスクなどをしっかり守って、「虎に翼」の元気な体をつくりましょう。今年もよろしくお祈りします。

## 強いカゼもカゼには勝てなかった！



江戸時代、10年間で1回しか負けたことのない“無敵の横綱”谷風というおすもうさんがいました。

もうさんがいました。

「土俵上でワシを倒すことはできない。

倒れているところを見たいなら、カゼにかかったときに来い」とまで言っていた谷風ですが…江戸で流行っていたカゼにかかって亡くなってしまいました。

これにちなみ、感染症への注意を高めることを願って、谷風が亡くなった1月9日は「カゼの日」とされました。

令和のみなさんは、マスクや換気、手洗いなど感染症予防をしっかりと続けてくれていますね。大切なのは「無理をしないこと」。

体調でおかしいな

と思うことがあれば、ゆっ

くり休んでくださいね。



## 1月9日は「風邪の日」

かぜ

## 風邪でつらいときにのりきるための6つのポイント！

急にゾクゾク寒気がしたら？

### 暖かくしましょう

ウイルスなどの弱点は、熱に弱いこと。そのため、ウイルスが体の中に入ってくると、脳は「いつもより体温を上げろ」と命令を出します。「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。



発熱しているときの水分補給は？

### 水やスポーツドリンクを飲みましょう

発熱すると、体からたくさんの水分が失われます。脱水症にならないために、水分を補給しましょう。緑茶やウーロン茶はカフェインを含むので、体の外に水分を出す働きがあります。おすすめは、カフェインを含まない水や麦茶です。また、体からは、水分と一緒にミネラルを失われています。スポーツドリンクや経口補水液でミネラルの補給も忘れずに。

熱は解熱剤をのんでさげるほうがいい？

### 体の様子を見て、飲むかどうかを決めましょう

発熱は病原体の力を弱め、免疫力を高めるための体の機能なので、すぐに下げる必要はありません。熱そのものが体の害になることは、ほとんどないのです。解熱剤を使ったほうがいいのは、高熱が続いてつらいとき。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。



発熱しているときは暖かくする？涼しくする？

### 寒くない程度に涼しくしましょう

脳が決めた体温まで上がると、寒気はなくなります。そうすると今度は、体温の上がりすぎに注意です。熱を外に発散するため、寒くない程度にふとんや服装を薄くしましょう。厚着や過剰な暖房で、熱が体にこもってしまうと体力が下がるため、回復が遅れます。

嘔吐したときの水分補給は？

### ほんの少しずつ飲めばOK

嘔吐しているときは、腸の働きが悪くなっています。急にとたくさんの水分を飲むとよけい悪化することに・・・嘔吐からしばらく経ったら、最初はスプーン一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。ミネラルの補給も大切なので、スポーツドリンクや経口補水液がおすすめです。



せきが出てつらいときは？

### 無理に止めずに、環境をよくする

つらいせきも、実は体の働きの一つです。ウイルスや病原体を外に出す役割があります。しかし強いせきがとまらないとつらいですね。夜も眠れないと免疫力まで下がってしまいます。せきは、がまんするより、小さく細かく出すようにしましょう。また、のどが乾燥すると出やすくなるので、部屋の湿度は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のどにいいものを入れるのもおすすめです。

