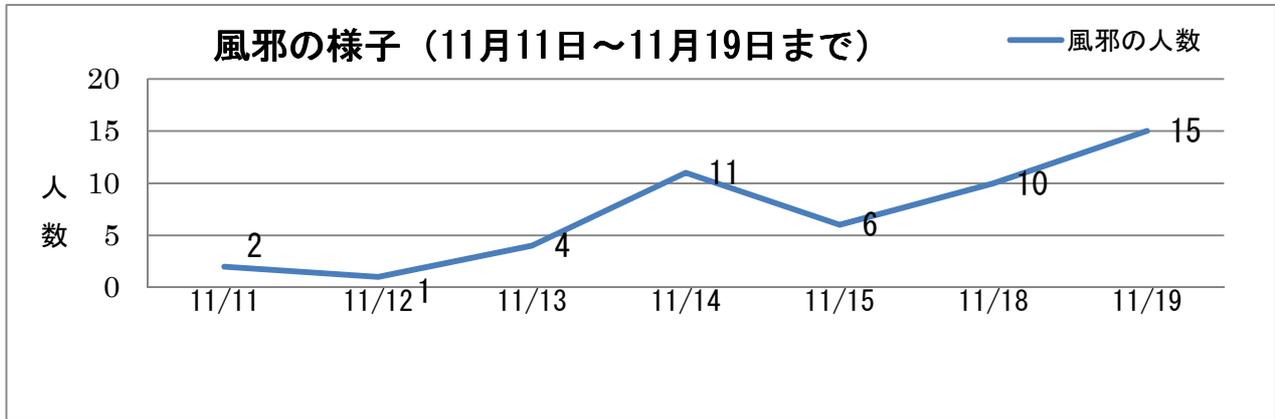


ほけんだより

かぜ
風邪に注意



◎先週から風邪が流行っています！



上のグラフは、11月11日から19日までに風邪をひいた人の数の移り変わりです。(健康観察の結果より) この一週間で、風邪をひく人が増えているのが分かります。現在流行中の風邪は、のどの痛みを伴うことが特徴です。風邪予防の基本は「手洗い・うがい」をすることです。今週は中間テストもあります。体調管理をしっかりとしましょう。

<p>1 お風呂</p> <p>方法 ●やや熱めのお湯(42℃ぐらい)に、ゆっくりつかり、入浴後は、しっかり保温。</p> <p>効果 ●からだを温めて、ウイルスと戦う細胞を活性化する。</p>	<p>2 歯みがき</p> <p>方法 ●1日に1回は、10分ぐらいかけて、歯と歯の間をていねいにみがく。</p> <p>効果 ●口の中の清潔を保ち、歯の汚れにつく酵素とウイルスとの結びつきを防ぐ。</p>	<p>3 髪を乾かす</p> <p>方法 ●髪の根元や、首すじを重点的に乾かす。</p> <p>効果 ●体温が逃げるのを防いで、からだがかえらないようにする。</p>	<p>4 ツボ</p> <p>方法 ●上の図に示した部分を、温めたタオルやマフラーなどで暖かくする。</p> <p>効果 ●からだの冷えを防ぐ。</p>
<p>5 呼吸法</p> <p>方法 ●鼻から吸って、鼻から吐く。</p> <p>効果 ●鼻の中を通る間に冷たい空気が温められ、のどに到達するまでに、ウイルスの多くが取り除かれる。</p>	<p>あなたのからだをかぜから守る10の方法</p>		<p>6 睡眠</p> <p>方法 ●早いめに寝る。寒くなく、汗の出ない程度に、着るものを調節する。</p> <p>効果 ●からだの疲れをとり、免疫力を高める。</p>
<p>7 うがい</p> <p>方法 ●水をふくんで、ブクブク。 ●上を向いて、ガラガラ。</p> <p>効果 ●のどについたウイルスを洗い流す。 ●のどに適度な湿り気を与え、粘膜を守る。</p>	<p>8 換気と加湿</p> <p>方法 ●窓や出入口を開ける。約5分で完了。 ●ぬれタオルや洗濯物を干しておく。</p> <p>効果 ●ウイルスを排出し、湿度を高めて、ウイルスが嫌いな環境をつくる。</p>	<p>9 食べ物</p> <p>方法 ●いろいろなものを、バランスよく食べる。</p> <p>効果 ●ビタミンAは、粘膜を強化し、ビタミンC、Eは、免疫力を高める。 ●ネギ、ショウガ、ニンニクは、からだを温める。</p>	<p>10 手洗い</p> <p>方法 ●せっけんをつけて、指の間や指先まで、ていねいに。</p> <p>効果 ●手についたウイルスを洗い流して、少なくする。</p>