

ほけんだより

大麻小学校

【NO. 11】2024. 11. 22

もしかしてかぜ？ ひどくなるまえに 予防(よぼう)しよう！

「熱がでた」「体がだるくてうごけない」など、かぜのしょうじょうが急にでたという経験をしたことはありませんか？

そうなる前に、こんなサインがでていたかもしれません。

check!

風邪のひき始めのサイン



✓ くしゃみ



✓ 悪寒



✓ 鼻水



✓ 頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。

マイコプラズマ肺炎がはやっています

症状：発熱や全身倦怠感、頭痛、痰を伴わない咳など。咳は熱が下がった後も長期にわたって（3～4週間）続くのが特徴です。多くの人はマイコプラズマに感染しても気管支炎ですみ、軽い症状が続きますが、一部の人は肺炎となり、重症化することもあります。

潜伏期間：2～3週間

出席停止の基準：急性期は出席停止、全身状態が良ければ登校可能。

予防方法：手洗いや咳の症状がある場合には、マスクを着用するなど咳エチケットを守ることが大切です。