

# ほげんだより



臨時号

## 冬の健康 そととなか



3 つの首を温める

「首・手首・足首」を温めると効率的に体温が上がります

① ね着で体温調節

建物の中が暑いと、外に出たときに汗が冷えてかぜの原因になることも。脱いだり着たりできるもので温度調節を



寒くなりました！！ 風邪が流行っています。

風邪のひきはじめに喉が痛くなることが多いです。こまめにうがいをしてください。



1 時間に1回換気する

- 閉めきった教室は二酸化炭素やウイルス・細菌が増えています
- ガスや石油の暖房器具の使用で空気は汚れます

2 がい、手洗い

外で付いたウイルスなどを、帰ったらすぐに流しましょう

湿度=50~60%  
温度=18~20℃

乾燥と寒いのが好きなのは、ウイルスを、適度な湿度と温度で弱らせよう

新型コロナウイルス感染症はなくなったわけではありません。コロナの予防、風邪の予防のためにも **マスク着用！！**



かぜ ひいてしまったら、どうする？



1 カゼをひいたら  すぐ病院に行かなくちゃダメ

✕ 症状がよほどつらくなければ、無理に病院に行くより、家で暖かくして休養をとるほうが、早く治る場合もあります。病院でもらう薬は症状をやわらげる薬。「治す」のは体の力です。

2 熱を下げるには  厚着をして汗を出すのがいい

✕ 熱があるときに厚着をすると、汗をかきすぎて脱水症状を起こす危険があります。発熱時は快適な温度が一番。薄着+掛け布団で調節しましょう。

3 熱が出たらすぐ  解熱剤で下げたほうがいい

✕ 発熱は体の中のウイルスを弱らせ、体の「治す力」を活性化します。解熱剤でむやみに下げると、回復が遅れることもあります。ただし熱でつらすぎるときは、解熱剤で下げるのもOKです。

4 微熱でも元気なら、お風呂に入ってもいい

○ 元気があったら、お風呂で温まるのはOKです。ただし長風呂は体力が奪われるのでお勧めしません。湯冷めにも注意しましょう。

5 下痢をしているときは水分補給をひかえる

✕ 下痢のウンチで水分がたたくさん出てしまうので、水分を補給するのは大事です。ガブ飲みするとすぐ下痢便で出てしまうので、白湯や経口補水液を少しずつこまめに飲みましょう。

バランスのいい食事

適度な運動

十分な睡眠