ほけんだより 11

令和５年11月13日
中城小学校保健室

11月の保健目標：なんでも食べて じょうぶな体をつくろう！

朝晩は肌寒さを感じる季節になりました。寒さに体がなれないので、体調を崩しやすい時期でもあります。冬に向かってこれから、感染症(かぜ、インフルエンザ、コロナ、胃腸炎など)が増えてくることが予想されます。免疫力アップには、睡眠、食事、運動が大事です。こまめな手洗いと水分補給をしながら、好き嫌いなく、なんでも食べてじょうぶな体をつくりましょう。

睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。
休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。

水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。

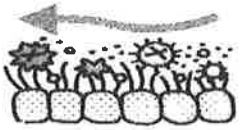
栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものをとりましょう。

「寒いから風邪をひく」はホント？

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきても、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。



しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまうのです。

空気が乾燥する冬。
水分補給も加湿も忘れずに。

感染性胃腸炎が増えています

11月～３月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。

主な症状 嘔吐、下痢、発熱

嘔吐・下痢は１日数回から、
ひどいときには10回以上になる場合も。
症状は１～２日でおさまることが多いです。

もしこれらの症状が見られたら、脱水にならないようにこまめに水分補給をしてください。症状がひどかったり、水分がとれなかったりするときは、医療機関を受診しましょう。

家族みんなで手洗いの徹底を

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどが手指を介して感染することで起こります。食事の前やトイレの後は、必ず石けんで手を洗いましょう。