

12月のほけんだより

美里町立中央小学校 保健室

令和 5年 12月 8日

<No.9> 文責:林田久美

全国的にインフルエンザにかかる人がものすごく増えていますが、中央小学校は、今のところ落ち着いています。しかし、今年になってすでに、2回インフルエンザにかかっている人もいるようなので、油断はできません。てあらい・うがいに加えて、消毒が効果的だといわれていますので、しっかり行いましょう。



うがいで かぜ予防!

「熱はないけど、咳がでます・・・」という人がいますね。そんな人におすすめなのが、「うがい」です。うがいをすることで、のどのウイルスを洗い流してくれたり、のどを乾燥から守ってくれたりします。今年もJA熊本うき「お茶部会」からうがい用のお茶をいただきました。来週みなさんに配る予定です。うがいをして、のどを守っていきましょう。

①



★くちを
きれいにする
ブクブク
うがい

②



★のどを
きれいにする
ガラガラ
うがい

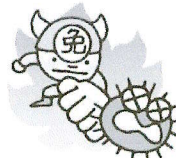
- ・口の中に水をためて 3～4回ブクブクしましょう。
- ・口の中をきれいにすることができます。

- ・口の中に水を入れて、天井をみます。
- ・「あ～」や「お～」と言いながら、15秒ほどうがいをしましょう。
- ・のどをきれいにして、元気にしてくれます。

風邪を引いたら 熱が出るのはなぜ?



風邪のウイルスが体の中に入ってくると、脳が体温を上げる指令を出し、熱が出ます。ウイルスが悪さをしているというより、体の防御反応として発熱しているんですね。病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほうが働きがいいので、発熱したほうがウイルスと



の戦いが有利になるとも言われています。発熱したらしっかり休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援しましょう。一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が負けてしまうかもしれません。病院を受診し、必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。