

ほけんだより

うちのひと
いっしょに
読んでね!

万田小学校保健室
令和5年1月13日発

冬のかくれ脱水予防 水分をとろう

のどがかわいていなくても!
休み時間ごとに!

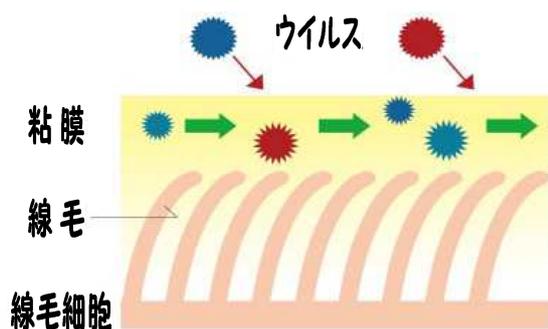
新型コロナウイルス感染症予防として「手洗い」「マスクをつける」「教室の空気
の入れかえ」…など、みなさん知っての通りですね。それにプラスして「水分を
こまめにとる」こともこれから意識していきましょう。

からだの中の水分のはたらきは、体温調節や栄養素を運ぶ、老廃物の排出が主な役目です。健康を保つために水分はとても大切です。冬は乾燥しているにもかかわらず、夏に比べて水分をとる量が減ってしまうため、からだの中はカラカラ状態となり、血流が悪くなってからだの調子が悪くなることがあります。



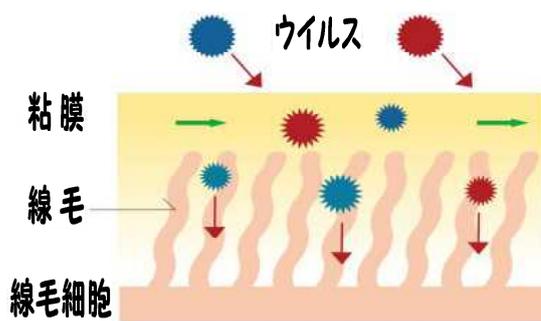
のどや鼻の粘膜には「線毛」が生えていて、ウイルスや菌をからだから追い出す役割があります。からだの中の水分量が減ると「線毛」のはたらきが鈍くなって、ウイルスがからだの中に侵入しやすくなります。

線毛運動が正常なとき



線毛がウイルスをつかまえ、粘液の流れによって体外へ排出。ウイルスが粘膜に侵入しないように守ってくれる。

線毛運動が正常でないとき



乾燥で線毛のはたらきが鈍くなると、ウイルスがうまく排出されず、粘膜に侵入しやすくなり、感染リスクが高まる。

新型コロナウイルス感染症に加え、万田小でもインフルエンザの報告があります。手洗いなどの基本的な予防法を続けることはもちろんですが、食事、睡眠、運動に気をつけて、病気になりにくいからだ作りをしていきましょう。体調が悪い時は早めに休んで、必要に応じて受診してください。

