



元気★元気

子吉小学校 保健室

No.13

令和6年10月23日(水)

もしかして風邪？ひどくなる前に予防しよう

朝晩と日中の気温差が大きく、風邪をひく人が多くなりました。

「日中は暖かいから」と、まだ半袖や短パン姿の人も…。あと少しで11月になり、立冬を迎えます。そろそろ服装も冬支度をしましょう。



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。

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。

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。

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。

まもなく子吉っこフェスティバル！

まずは早起き！いいリズムで毎日元気



“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

たくさん練習してきたフェスティバルが近づいてきました。

ワクワク・緊張でドキドキの人が多いと思います。

本番を大成功させるために生活リズムを整えて、体の準備も忘れずに！

