



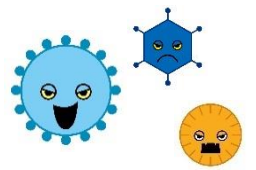
令和3年12月1日
加茂西小学校 保健室

今年も残すところあと1か月！今年はどうなことがありましたか？小さなことでも、いい思い出が集まれば前に進む力になります。よくなかったことを思い出して反省することも大切ですが、よかったこと、うれしかったこと、できるようになったことなどをたくさん思い出して、新しい年へのエネルギーにしましょう。




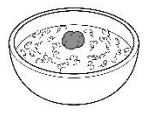








クイズ！

なんびょうき 何の病気のウイルス？



冬は、いろいろな感染症にかかりやすい時季です。ウイルスの特徴を知り、予防に努めましょう！

	どうやってうつるの？	症状は？	かかったらどうするの？
1 	<p>・感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る</p> <p>・ウイルスのついた手で鼻や口をさわる</p> 	<p>・37℃～38℃の微熱</p> <p>・くしゃみ、のどの痛み</p> <p>・鼻水、鼻づまり</p> 	<p>・睡眠をしっかりととり、安静にする</p> <p>・食べられそうなら消化によい食事をする</p> <p>・水分補給をする</p> 
2 	<p>・感染した人のくしゃみやせきでウイルスが飛び散る</p> <p>・ウイルスのついた手で鼻や口をさわる</p> 	<p>・38℃以上の高熱</p> <p>・頭や筋肉、関節が痛む</p> <p>・のどの痛み、せきや鼻水</p> <p>・“急に”全身がだるくなる</p>	<p>・早めに病院を受診する</p> <p>・睡眠をしっかりととり、水分を補給する</p> <p>・熱が下がっても決まった日数は安静に過ごす</p> 
3 	<p>・ウイルスに汚染された二枚貝や十分に加熱されていないものを食べる</p> <p>・ウイルスが手に付いた人がさわった食材を食べる</p> <p>・感染した人の吐物や便からうつる</p>	<p>・吐き気、嘔吐</p> <p>・下痢、腹痛</p> 	<p>・安静にする</p> <p>・水分補給をする</p> <p>(脱水症状に注意！)</p> 

かぜをひいた時に **熱** 上がる ひ・み・つ



わたしの体は、かぜをひいたりインフルエンザにかかったりすると、熱(体温)が上がります。これはなぜでしょう？

かぜやインフルエンザの原因であるウイルスは熱に弱い(熱い所で活動しにくくなる)という特徴があります。このようなウイルスが体の中に入って「感染」すると、体を守る働きとして、脳が体温を上げるように指示を出します。これが、熱が上がるひみつです。また、体温が高くなると、ウイルスとたたかう「白血球」も活発に働きます。熱が上がっているのは、体がウイルスと戦っている証拠なのです。ちなみに、ウイルスをやっつける力が一番強いのは体温が38℃の時だそうです。

熱が上がってしまったら…？



あまり体を動かさず、
安静にして休む



寒気がする時は、
厚着で体を温める

暑いと感じるように
なったら、少しくす着に



汗をかくので、
水分をたくさんとり、
こまめに着がえる



※熱が下がっても、食欲がでなかったりだるかったりする時は、まだ治っていないということです。元気になるまで、ゆっくり休んでね♪



【豆知識】わきの下で体温を測るのはなぜ？

私たちの体温は皮膚に近いほど低く、まわりの環境に影響をうけます。反対に、体の中心に近づくほど体温は高く安定しています。これは、脳や心臓などの大切な臓器を守るため。私たちが体調をくずした時などに知りたいのは、この中心に近いところの温度です。でも実際に体の中に体温計を入れて測ることはできないですね。そこで、体の中心部に比較的近い、脇・耳・口・直腸(肛門の入り口)の温度を測っているのです。

