



平成28年1月14日

大阪市立港中学校

保健室

新しい年がスタートしました。みなさん、今年もよろしくお願ひします。そろそろインフルエンザも本格的に流行してくる時季です。せっかく、年の初めに「～したい」「～を変える」と張り切っていても、インフルエンザにかかってしまったら、ざんねんですね。いいスタートのためにも、体調管理をしっかりしましょう。

こたつで寝ると…

ついつい、こたつで寝てしまうこともあります。こたつで寝ると、かぜをひきやすいと言われています。こたつでは、外に出ている上半身と、中に入っている下半身の温度差が大きく、体温調節が乱れがち。また、下半身はずっと温められているので熱くなり、体温を下げようとたくさん汗をかきますが、その汗が元で体が冷えてしまいます。さらには、汗をかくことで体内の水分が失われ、のどが乾燥してウイルスへの抵抗も落ち、よりかぜをひきやすい状態になってしまうというわけです。

免疫力を上げるために！ぐっすり眠るポイント



☆布団を温めておく
布団が冷えていると寝つきが悪くなるので、温めておきましょう。寝る1時間くらい前に布団の中に湯たんぽなどを入れておきます。



☆ぬるめのお湯に
ゆっくり浸かる
熱めのお湯に浸かると体温が上がり、眠りにくくなります。ぬるめのお湯にゆっくり浸かって、からだの芯から温まりましょう。



☆厚着しそぎない
厚着したまま寝たり、布団をたくさん掛けすぎたりすると、眠りに入るために体温の低下がうまくいきません。



1 热が上がり始めに、寒氣がするときは



温かくしてからだを休める



すぐに解熱剤で下げる

●答え 正しいのはA。
熱はからだの免疫反応。保溫と休養は、免疫力を活発にします。解熱剤を投与しても治療にはなりません。

2 热が高くてつらいときどうする？



厚着で汗を出す



薄着で热を外に逃がす

●答え 正しいのはB。

寒気がしたらあつたかく、暑いと感じたら薄着で熱を逃がします。厚着をすると熱の放散ができなくなってしまって、からだの周りで熱がこもり、体温が上がります。また大量に汗をかいて水分補給をしないと、脱水状態になります。

3 食欲がないときはどうする？



栄養が必要なので、無理にでも食べる



無理に食べなくてもいい

●答え 正しいのはB。

食欲がないときは胃腸に影響がでているので、無理に食べても負担になります。ただ、カゼのときはいつもよりさらに水分補給が大事です。こまめに少しづつがポイント。

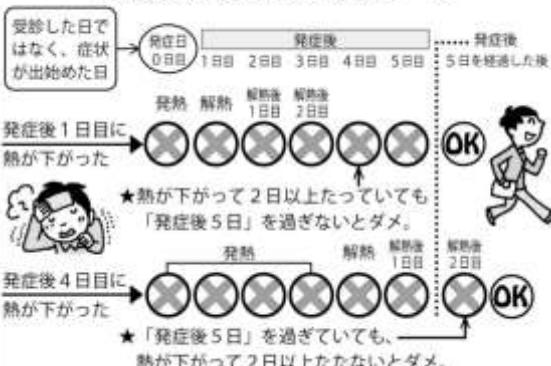
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律[※]で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

●実際の例で考えてみると…●



※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）



●カゼのひき始めには

卵雑炊にニラやネギなどを入れたものは、からだが温まってオススメです。

●喉の痛みや痰・咳が出るときは

喉のとおりのよいゼリーやスープなどが多いですね。しょうがや大根などの食材は喉の症状をやわらげます。

●熱があるときは

水分を多くとりましょう。ビタミンCもとれるフレッシュジュースや、発汗作用のあるネギを入れた汁物などはおすすめです。

○普段から鼻や喉の粘膜を強くするビタミンAやC、ウイルスへの免疫力をつけるたんぱく質をしっかりとろう。