



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いします。
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、さんねんですね。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ね。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。



☆厚着しすぎない
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、眠りに入るための体温の低下がうまくいきません。



1 熱が上がり始めに、寒気がするときは



●答え 正しいのはA。
熱はからだの免疫反応。保温と休養は、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 熱が高くてつらいときどうする？



●答え 正しいのはB。
寒気がしたらあたたかく、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、からだの周りで熱がこもり、体温が上がります。また大量に汗をかくと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？



●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、かぜのときはいつもよりさらに水分補給が大事です。こまめに少しずつがポイント。

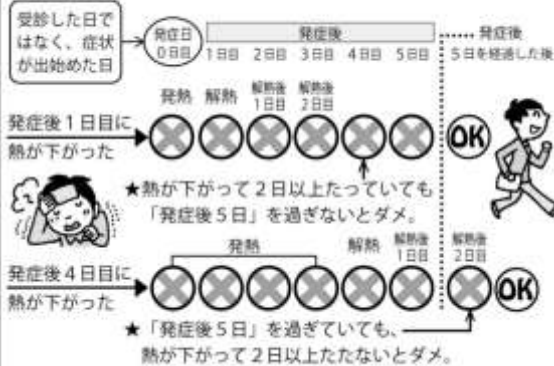
早わかり

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・・・



かぜにおススメ 食の効果

●かぜのひき始めには
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いいですね。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。