



ほけんだより

R6. 11



朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうち寒暖差が激しいと、風邪をひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、風邪に負けない丈夫な体作りを心掛けましょう。

風邪をひかないためには、何をする？



免疫には、体に侵入したウイルスや細菌などの病原体と戦ったときに、その武器（抗体）を残しておき、次に同じ病原体が侵入したときに、速やかに撃退できる仕組みがあります。そのため、子どもは成長とともに風邪をひきにくくなります。

ただし、風邪の原因となるウイルスは200種類あるといわれますし、インフルエンザのように変異しやすいウイルスや、ノロウイルスのようにタイプが多いウイルスもあり、油断は大敵。感染症シーズンに備えて、下記の「3つの保」で風邪を防ぎましょう。

体を保温する

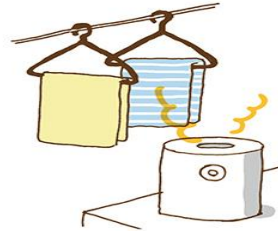


首の皮膚のすぐ下には太い血管が通っています。ここを温めると、全身に温かい血が巡ります。

重ね着で調節。静電気が起こりにくく肌触りのよい綿がおすすめてです。

体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着するほうが、中に空気の間ができて保温効果が高まります。暑くなったらこまめに脱いで調節しましょう。

室内を保湿する



空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受けやすくなり、ウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。

体を保護する

保護とは「気をつけて守ること」。よく寝て、栄養バランスのとれた食事をするように気を配り、健康を守りましょう！



咳や鼻水が酷かったり長引いたりすると、元気そうには見えても大人と同様に子どもも辛いものです。症状が酷くなる前に、早めの受診や対応をお願いします。



鼻水が長引くのは病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう！



かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている



→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている



→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い

せきが出る時のケア

1. 水分をとる

少しずつ水分を補給することで、たんが切れやすくなります。

2. 体を起こす

寝るときは、背中にクッションやたたんだ布団を当てて上半身を起こします。赤ちゃんは縦に抱っこしてあげましょう。

3. 加湿する

加湿器を使ったり、洗濯物を室内に干したりしましょう。



眠れないときは早めに病院へ

せきが続くと疲れが出て、眠れないとますます体力を消耗します。夜、せきで寝つけないときは、早めに病院を受診しましょう。