



日に日に寒くなってきましたね。風邪をひいている人が増えてきました。
風邪の予防には、こまめなうがい、手洗いのほか、ウイルスを寄せ付けない体作りが大切です。そのためにはバランスの良い食事を取り、十分な睡眠をとって体を休めること。寒さに負けず、元気な毎日を過ごしましょう。

風邪とインフルエンザ、大きな違いはインフルエンザは高い熱が出るということ。「関節が痛む」「悪寒がする」「頭痛がする」といった初期症状を見逃さないようにしましょう。

熱が下がっても無理をすると体力を消耗したり、感染を広げたりしてしまいます。栄養や休養を十分にとりましょう。

インフルエンザは出席停止になります。医師に診断されたら、すぐに学校に知らせてください。

インフルエンザ予防の5カ条

一、予防接種

発病の可能性を低下させ、重症化を防ぐ効果があります。



二、外出後の手洗い

せっけんと流水で、指や爪の間まで、ていねいに。



三、湿度を50～60%にキープ

湿度が低いと、鼻やのどの粘膜の働きが低下し、感染しやすくなります。

四、休養と栄養

抵抗力を高めるために必須です。

五、人ごみを避ける

混み合った電車やバスなどに乗るときには、マスクをつけましょう。

寒い朝、布団から出るのはつらいもの。今の季節は気温が低いうえ、体内時計のリズムで、眠っている間は体温が下がっているため、よけいに寒く感じるのです。

体温を上げるために あなたにできること

①朝食をとる

食べものを取りいれると、体内で熱が作られます。



②からだを動かす

筋肉を動かすと、血液循環がうながされ、体内で熱が作り出されます。

③朝の光を浴びる

体内時計がリセットされ、体温を上げるように、体が働きはじめます。

1 咳やくしゃみのしぶきが 飛び散るのを防ぐ

かぜやインフルエンザのウイルスは、咳やくしゃみのしぶきに混じって飛び散り、まわりの人の鼻やのどにとりついて感染します。マスクをし、近くにいる人から顔をそむけることで、しぶきが直接かかるのを防げます。

2 鼻をさわる機会が減る

無意識に鼻をさわったり、指についたウイルスがドアノブや机などを通して、ほかの人に広がることがあります。マスクをつけることで、直接鼻をさわることが減り、ウイルスの広がりを防ぐ効果が期待できます。

マスクの効果