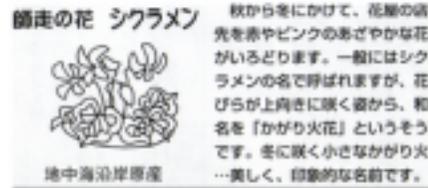


# す ま い る

平成17年12月 京田辺市立田辺中学校保健室発行



## 「うがい・手洗い」なぜ、大切？

かぜの予防は「うがい・手洗い・・・」といつも同じことを聞いていると思います。その「うがい・手洗い・・・」が、なぜ、かぜの予防になるのかを知り、自分自身でかぜをひかないように健康管理をしましょう。



### 「かぜをひいた」というのは・・・

体にかぜのウイルスが感染し、体がウイルスと戦っている状態を言います。  
発熱・・・ウイルスを殺そうとする体の働きのために起こる症状  
せき・くしゃみ・鼻水・・・ウイルスを追い出そうとする働きで起こる症状



### バランスのよい食事をとること 睡眠を十分にとること

病気と闘う体の力、つまり抵抗力をつけます。普段からバランスのよい食事エネルギーを補給し、ぐっすり眠って体を休めることで、病気と闘う力が体の中に蓄えられていきます。

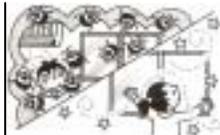
### こまめに手洗い・うがいをする。特に、外出から帰った後は必ずすること。

かぜのウイルスは、かぜをひいている人の咳やくしゃみに混じって空気中に飛び出し、それを別の人が吸い込むことで人から人へと広がっていきます。空気と一緒に吸い込まれたウイルスは、鼻やのどの粘膜にとりついて増えます。こまめにうがいをするので、のどの粘膜にとりつこうとしているウイルスを洗い流し、体の中に入るのを防ぎます。のどに湿り気を与えて、粘膜の働きを助ける効果もあります。



また、ウイルスは、鼻をかんだり、くしゃみの時に口を押さえた手から、いろいろな場所につき、その場所を触ることで感染していくこともあります。こまめに手洗いをするので、手についているウイルスを洗い流すことができます。

## 部屋の空気を時々入れ替えること



閉め切った部屋の中では、かぜのウイルスが充満しています。そのウイルスが体に感染します。1時間に1度、空気を入れ替えることで、部屋の中のウイルスを追い払うことができます。

かぜのウイルスは乾燥している所を好みますので、ぬれたタオルや洗濯物をつるすことでも、湿度を保つことができます。



## 人ごみを避ける



人の多い所には、ウイルスもたくさんいます。人ごみを避けるというのは、ウイルスを避けるということです。

マスクは、鼻やのどの粘膜が乾燥するのを防ぐ効果があります。

かぜをひいてせきやくしゃみが出る時は、ウイルスを撒き散らさないためにもマスクをすることが大切です。

## かぜ薬について



かぜ薬の効果は、かぜによるいろいろな症状（発熱、鼻水、せきなど）をやわらげてくれることです。したがって、かぜ薬を飲んでその症状がよくなったとしても、ウイルスは体の中からいなくなったわけではないので、完全にかぜが治った状態とは言えません。



発熱、鼻水、せきは、必要があって、体が出しているシグナルです。決してウイルスの毒性が、体に悪さをしているものではありません。それを無理やり止めるのは、あまりよいことではありません。

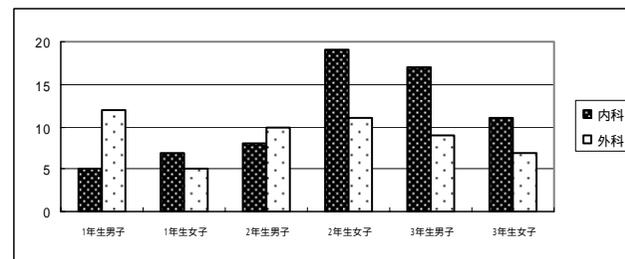
すぐに薬を飲むのではなく、十分な休養と栄養で体の抵抗力をつけることが大切です。

症状があまりにもひどくて授業に集中できない時や、眠れない時などに、症状をやわらげるために飲むようにしましょう。



### 11月保健室来室者 学年男女別

保健室から・・・



ストーブを使うようになりました、やけどをしないように気をつけましょう。やけどをしてしまったら、必ずヒリヒリなくなるまで冷やしましょう。