

# ほげんごまり 11月

令和6年11月5日  
新座市立第四小学校  
保健室

11月7日は「立冬」。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期です。寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようといいい加減になってしまいがちですが、そんなときこそ意識して丁寧にすることが大切です。冬服や暖房器具を準備するだけでなく、健康への意識も冬用に切り替えていきたいものです。



もしかして風邪？

check!

風邪のひき始めのサイン

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみてください。

ひどくなる前に 予防しよう



✓くしゃみ



✓悪寒



✓鼻水



✓頭痛

いつもより長く十分に寝ることが大切です。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみてください。

たっぷり寝る



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めるとすぐに体がぽかぽかになります。

体を温める



水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとり脱水を防ぎます。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとります。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物の消化・吸収にはたくさんのエネルギーが必要なので、ウイルスと闘うための体力まで使ってしまいます。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけてください。



日頃の手洗いも忘れずに！

