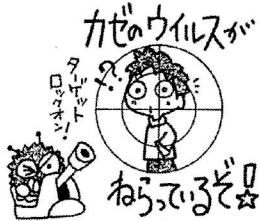


# ひだまり

甘楽中保健だより No.8

お家の人にも見せましょう。



## 熱のかぜがはやっています！！

今のところ、2年生の1クラスを中心に体調不良者が多いのですが、他のクラス、学年も油断することなく、まずは、個人でできる予防活動をきちんとやりましょう！！



は、〇〇ナ人、ダイスキ♪

シッカリ食べナイトモスキ!

汗の始末を!



汗で冷えた人、ダイスキ♪

十分な睡眠!



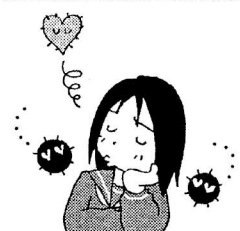
睡眠不足の人、ダイスキ♪

手洗い・うがい!



シナイ人、ダイスキ♪

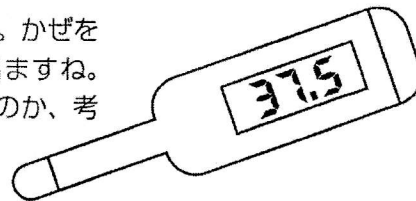
ストレスをためない!



タメテル人、ダイスキ♪

## どんな意味がある? — かせの症状

代表的な感染症である「かせ」。かせをひくと、体にいろいろな症状が出ますね。では、これらにどんな意味があるのか、考えたことはあるでしょうか。



- ★発熱→体温を上げてウイルスの活動を抑え、白血球の働きを助ける
- ★クシャミ・咳・鼻水・たん→鼻や喉に入ってきた異物を外に出す
- ★首・喉の腫れ→リンパ球の働きでウイルスを攻撃する

## 防御反応



これらの症状は、体の「防御反応」によるものなのです。そこで注目してほしいのは“かせ薬”。かせによる症状を緩和して体を楽にする効果がありますが、反面、本来備わっている体の機能を抑えてしまうことにもなりかねないのです。症状が重い場合は医師による診断に基づいて薬を使うことも必要ですが、まずはこうした体のチカラを最大限に生かすために、十分な栄養・水分補給と休養が大切なのです。

体の調子が悪い時

**安静** にするって  
実はとても大事♪

◦ 体を休ませることによって  
病原体をやっつける  
白血球の働きを  
活発にすることが  
できます。

無理せむに  
しかりと休んで  
病原体を退治しよう♪