



ほけんだより

なりたい自分 えがく めざす かなえる 共に

平成 31 年 1 月 10 日
京都市立七条第三小学校
校長 中村 佳明
養護教諭 足立 幸恵



新しい1年がはじまりましたね。3学期も風邪やインフルエンザにかからないように
体調管理をしっかりと、元気に過ごしましょう。

〈インフルエンザを予防するためにお茶やお水を飲みましょう〉

インフルエンザにかかる人が多くなる季節になってきました。

足立先生のおすすめの予防方法は、「お茶やお水をこまめに飲むこと」です。

のどには、「繊毛（せんもう）」というぬれている毛が生えています。私たちの体は、せんもうがウイルスや菌をキャッチして咳をして体の外へ出しています。せんもうが乾いてカラカラだとウイルスや菌をキャッチできません。

また、飲み物を飲むことで、ウイルスや菌を胃の中に流して、胃酸という何でも溶かすことのできる液で溶かします。そのため、水筒を持ってくるください。

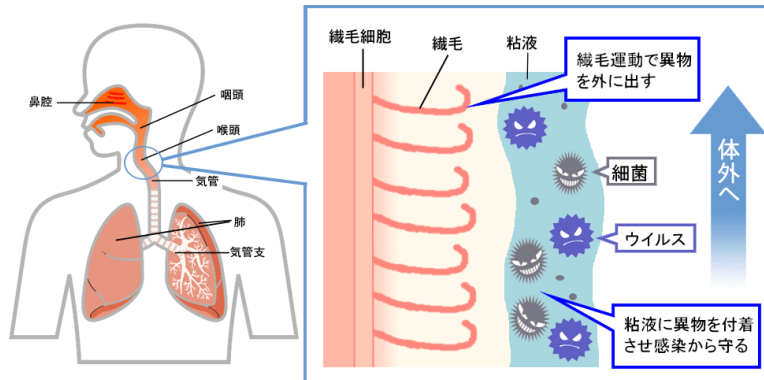
1番のおすすめは、温かい緑茶です！

冷たい飲み物は咳が出ているときは、

のどを刺激してしまい、

さらに咳が出ます。

水筒を忘れたときは、水道水を
飲みましょう！京都市の水道水は、
きちんと消毒されているので、
菌やウイルスに効果的です。



病気になった時は、おうちの人に伝えて、病院で医師にきちんと診てもらって、出された薬の飲み方や、家での過ごし方を守って早く治しましょう。

風邪やインフルエンザになるとしんどいですが、それは皆さんの体がウイルスと闘っているということなのです。無理をせずにしっかりと休んで体と協力してウイルスをやっつけましょう。

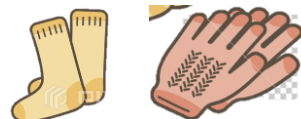
さらに、病気と闘ってくれる免疫は、皆さんが規則正しい生活（早寝・早起き、バランスの良い食事など）をするとどんどん強くなり、くしゃみやせき、発熱をしなくても簡単にウイルスをやっつけることができるようになります。

〈手を寒さから守ろう！〉

冬になって、手の指先の皮がめくれたり、ぱっくりひび割れたり、足先が冷たく、しもやけになっていませんか？その原因は、寒さのせいです。

①しもやけ

- ・原因：寒くなり、手や足の指を通っている血管が縮まり、細くなります。
血液の流れが少なくなり、細胞の元気がなくなってしまうです。
そのため、手足の先が冷たくなり、ひどい人は、いたくなるのです。
- ・対処方法：お風呂につかって、優しくマッサージしましょう。
(シャワーでは、あまり効果がありません)
てぶくろやくつしたを着用しましょう。



②手の指先の皮がめくれたり、ぱっくりひび割れ

- ・原因：寒さにより、血管が細くなり、血液の流れが少なくなると、細胞にも水が行き届かず、乾いてしまいます。
乾燥した肌では、皮がめくれやすくなったり、「ぱかっ！」とひび割れます。
乾燥すると、かゆみも出現します。
- ・対処方法：冬でも水分補給をしっかりとる。
てぶくろやくつしたを着用して、手や足の先を温めましょう。
ハンドクリームなどをぬって、乾燥を防ぎましょう。



【体温調節が自分できるようになろう】

北風が冷たく、凍えそうになります。しかし、日中は日光が暖かく、少し運動すると汗ばむ事もあります。厚着をしていることで顔がほてりやすく、汗をかきやすい上に、汗が引いた後は寒くなるという事もあります。

子どもは大人よりも体温が高いですし、代謝も良いため発熱するのに優れています。肌が冷たい空気に触れ、寒いと感じるからこそ脳から体に発熱するように命令が行き、体温を上げます。タイツやピタっとした肌着は暖かいですが、体自らが発熱するものではありません。通気性が低く汗が乾きやすく体を冷やしてしまいます。肌に密着するのではなく、少し空間ができる長ズボンをお勧めします。(肌との間の空間に体温で温められた空気がたまるからです。)

今、自分が寒いのか暑いのかを感じ、それに対してどうしたら良いのか自分で考え、服装調節の出来る人になりましょう。

