

ほけんだより 12月



令和6年12月2日

分教室 保健室

寒さが厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じる頃となりました。12月は1年間の締めくくりの月です。みなさんにとって今年はどうな1年でしたか？この1年間をしっかりと振り返り、新たな気持ちとともにすっきりと年が越せると良いですね。残りの日々も引き続き体調管理をし、元気に過ごしましょう！



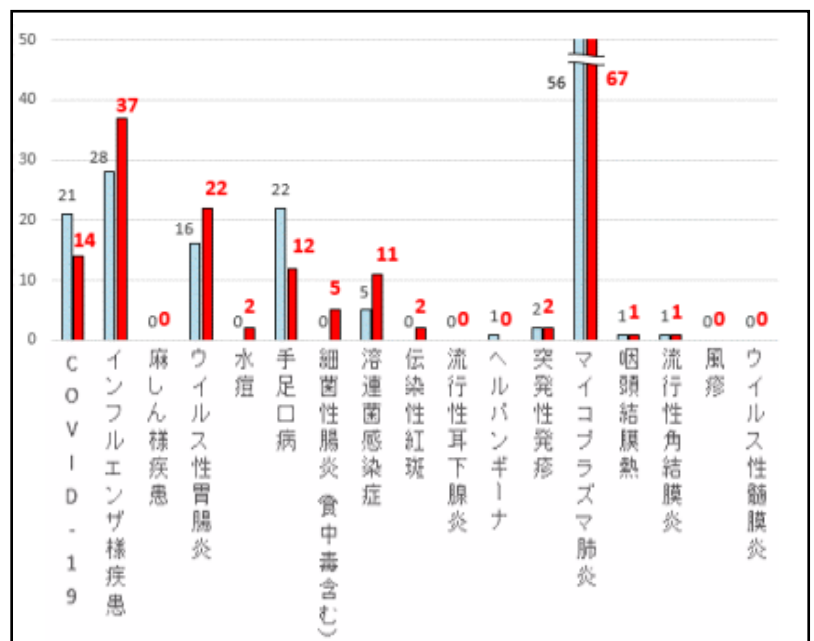
令和6年11月22日

かわにしいしい
～川西市医師会HPより～(2023年11月11日～11月17日)

感染症情報(川西市)



□=先週 ■=今週



冬は感染症が流行する季節です。
自分の住んでいる地域の感染状況を
確認して、感染症対策を行いましょう。



風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして？

熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズルと鼻水が出る場合があります。
風邪をひいた時は体温が上がり(発熱)、白血球などの免疫細胞が体内で風邪の原因となる細菌やウイルスと戦います。
戦いが終わって熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝った証なのです。



鼻水はすすらず、
やさしくかんで



鼻水が出そうになる
とついズツとすすってしまいま
すが、体の中に細菌やウイルスの
死骸が戻ってしまうのでやめま
しょう。ティッシュでやさしくか
んでくださいね。

★ ウィルスはどこから来るの？

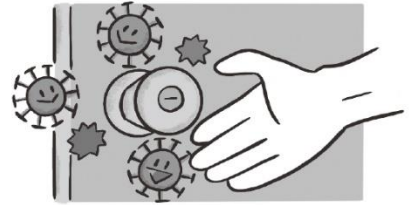
風邪などの原因になるウィルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウィルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウィルスが入ってきます。

接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウィルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウィルスを
寄せ付けないためには、
換気と手洗い・うがいが大切。
こまめに行って、ウィルスを
追い払いましょう。

なぜ
風邪かな？
おも
と思ったら…

栄養補給

細菌やウィルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものをとりましょう。



水分補給

脱水症状にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがおすすめです。



睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力を高めることができます。

