



ほけんしつから

平成27年12月14日
せきおかしょうほけんしつ

「うまくきたえて」かぜ・インフルエンザから体を守ろう

寒さむくなって空くう気が乾かん燥そうしてくると、のどや鼻はなが乾かん燥そうして細こまかな傷きずができます。するとそこから、かぜやインフルエンザのウイルスなどが体からだの中なかに入り、病びょう気きにかかりやすくなります。かぜ・インフルエンザを予防よぼうするポイントポイントは、体からだを「うまくきたえて」ウイルスや細菌さいきんから守まもることです。



【う】うがいをする

ガラガラうがいうがいをすることで、のどを洗せん浄じょうするだけではなく、のどを乾かん燥そうから守まもり、ウイルスや細菌さいきんが体からだの中なかに入るのをおさえます。口くちばしの中なかをきれいにするブクブクうがいとセットで、ガラガラうがいうがいを行おこないましょう。



【ま】マスクをつける

かぜやインフルエンザは、かぜやインフルエンザにかかった人ひとの「飛ひまつ（くしゃみなどで飛とぶつばのしぶき）」を通つうじて、ほかの人ひとの鼻はなやのどに入はいります。しかし、マスクをつけることで飛ひまつが入はいるのをガードできます。さらに、マスクがのどを乾かん燥そうから守まもってくれます。

【く】くうきの入れかえをする(換気をする)

寒さむくなってきて、窓まどを閉しめきった状態じょうたいでいると、かぜやインフルエンザのウイルスに感かん染せんしやすくなります。窓まどをあけて新あ鮮しんな空くう気きを入いれましょう。



【き】きそく正しい生活リズムを保つ

生活習慣せいかつしゅうかんが乱みだれてくると、体からだの中なかに入はいったかぜやインフルエンザのウイルスと戦たたかう力ちから（抵抗ていこうりょく力りょく）が低下ていかします。しっかりと睡眠すいみんをとることは抵抗ていこうりょく力りょくをつけるために特とくに大切たいせつです。



【た】たいいよくをつける(運動をする)

適度てきどな運動うんどうをすることで体たい力りょくをつけることも、ウイルスや細菌さいきんへの抵抗ていこうりょく力りょくの強きょう化かにつながります。また、運動うんどうによって適度てきどに疲つかれることで、ぐっすりぐっすりと眠ねむることができま



【え】えいようバランスのよい食事をする

栄えい養ようバランばらんスのよい食しょく事じを毎日まいにちとることも抵抗ていこうりょく力りょくを高たかめるためには大切たいせつです。朝あさ・昼ひる・晩ばんにしっかりと食たべましよう。



【て】てあらいを忘れずに

私わたしたちは、手てで様さまざまな物ものに触ふれています。さらに私わたしたちは意い識しせずせずに手てを自じ分ぶんの目めや鼻はな、口くちばしに当あてていることがあります。もしウイルスや細菌さいきんが入はいった飛ひまつまつに触ふれて、その手てを通つうじて目めや鼻はな、口くちばしから体たい内ないに入はいったとしたら、そこで、かぜやインフルエンザに感かん染せんしてしまうのです。



そのため、手てを石せっけんけんですみずみまで洗あらうことは、かぜやインフルエンザの予防よぼうに大切たいせつです。

かぜやインフルエンザを予防よぼうし、健康けんこうな体からだで2学期がっのまきとめがしっかりとできるよようにしましよう。