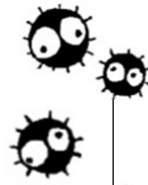


ほけんだより「かぜ」の特集号

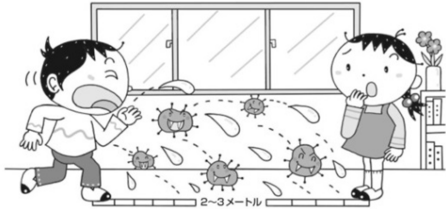
平成26年12月

尼崎市立名和小学校

保健室



せきやくしゃみ、こんなに飛んでいます!



寒くなってくると「かぜ」をひく人が増えてきます。「かぜ」の症状の「せき」や「くしゃみ」は目には見えませんが、だ液と一緒にウイルスがとびちっています。

- ◆せき・・・やく1.5メートル
- ◆くしゃみ・・・やく3メートル

せきやくしゃみが出るときは、マスクをしましょう!

①鼻の形にあわせる

②お口のまわりを広く広げる

③目と口の間をしっかりと閉める

エチケツ

④ワイヤーがある方が上です。自分にあったサイズのマスクをかけましょう!

かぜのとき、からだの中はどんなふうになるのかな?

1 かぜの細菌やウイルスは

2 小さくて見えないけれど

3 しめきったへやの中には

4 たくさんいる

*ウイルスはどっつくなるかな?

このときまでなら、空気の入れ替えをしっかりとすれば、かぜを予防できる!

★かぜをひくと熱がでるのは?・・・からだがかぜウイルスと戦っているから!



「かぜ」のウイルスは、あつさが苦手です。そこで・・・ウイルスが体に入ってくると、ウイルスをやっつけるために体はがんばって熱をだしウイルスと戦います。戦いおわると、熱がさがり「かぜ」もだんだんおとってきます。



5 手についたウイルスは

6 鼻や口から

7 のどに入り

8 のどの粘膜で仲間を増やす

この段階なら、手洗い・うがいをしっかりとすることでかぜを予防できる!

9 ウイルスをやっつけにきた白血球も

10 その勢いでやられてしまう

11 かぜ発症!

12 熱・寒気・せき・はら痛・頭痛・はきけ

こうなったら、温かくして寝るのが一番効果的。からだをゆっくり休めよう!

13 白血球もウイルスの弱点を知り

14 白血球の攻撃だ! がんばれ! 名和っこ

15 ウイルスもとうとうダウン

16 かぜが治った!

無理をするとウイルスの攻撃が、また強くなる。しっかりと休もう!

かぜ予防3つのヒケツ

1 うがい

のどについたウイルスを洗い流し、のどのかんそを防いで、ウイルスが侵入しにくくします。

2 手洗い

手にくっついて侵入しようとするウイルスを洗い流して、げきたい! 流行が広がるのを防ぎます。

3 早ね早おき

ウイルスと戦う力を強くして、かぜに負けないからだを作ります。