

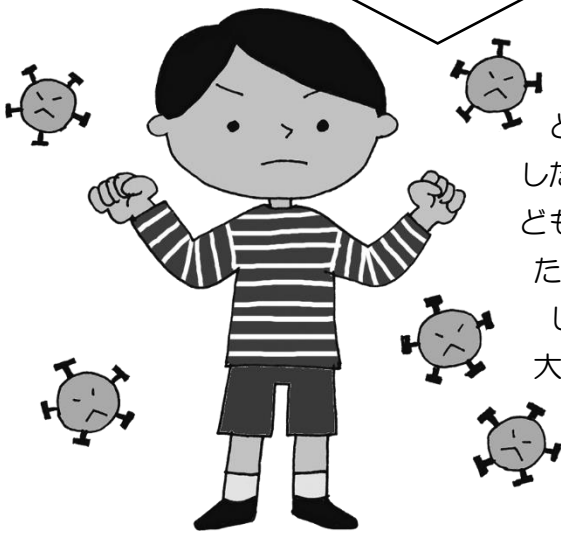


ほけんだより

令和4年 10月31日 開南幼稚園 NO.4

朝晩冷え込む季節となりました。インフルエンザなどの感染症も流行しやすい時期です。好き嫌いせずに、お肉（11月29日「いい肉の日」）も野菜も美味しく食べて元気な体をつくりましょう！！

風邪をひかないためには、何をする？



免疫には、体に侵入したウィルスや細菌などの病原体と戦ったときに、その武器（抗体）を残しておき、次に同じ病原体が侵入したときに、速やかに撃退できる仕組みがあります。そのため、子どもは成長とともに風邪をひきにくくなります。

ただし、風邪の原因となるウィルスは200種類あるといわれますし、インフルエンザのように変異しやすいウィルスもあり油断は大敵！！感染症シーズンに備え、下記の『3つの保』で風邪を防ぎましょう。

体を保温する

体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと汗が冷えて逆効果になります。薄手の服を重ね着するほうが保温効果が高まります。暑くなったらこまめに脱いで調節しましょう。

体を保護する

保護とは「気を付けて守ること。」よく寝て栄養バランスのとれた食事をするように気を配り、健康を守りましょう。

室内を保湿する

空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受けます。また、ウィルスが浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。

◎学校薬剤師 鈴木明美先生より◎

「ウイルス」ってなに？

ウイルスは細菌の50分の1で、とても小さく細胞を持たず他の細胞に入り込んで生きています。ヒトに侵入するとヒトの細胞に入ってコピーを作り細胞が破裂し、たくさんのウイルスが飛び出して他の細胞に入り増殖を繰り返します。薬は一部抗ウイルス剤（インフルエンザなど）が有効です。★手洗い、うがいなどでしっかり予防しましょう！