

え が お

深谷市立深谷中学校 保健室 H28.11.17 NO.10 11月号②



風邪予防
特別号

風邪、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎の流行る季節になりました。深中でも体調不良で欠席をする人が目立ってきています。こういった病気を予防する方法の基本は同じです。毎日健康でいるためにも、予防をしっかりと行いましょう！



かぜを 近づけない 7つの 生活習慣



1

うがい・手洗い



正しいうがいや石けんを使った手洗いには、口や手からのウイルス侵入を防ぐ効果があります。

「ガラガラ」うがいが効果的

- 顔を上に向け、口を開けて。
- のどの奥に水が届くようなイメージで、10秒×3回。



2

栄養



のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスへの抵抗力を高めるため、バランスのよい食事が必要です。

かぜ予防に役立つ栄養素

- たんぱく質：基礎体力をつける。
- ビタミンA：粘膜を強くする。
- ビタミンC：抵抗力を高める。



3

睡眠・休養



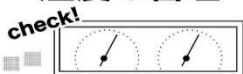
睡眠不足や疲労は、体力低下を招き、かぜをひきやすく、悪化しやすい条件をつくります。

睡眠の効果

- 疲労回復：体の疲れをとり、働きを取り戻す。
- 免疫力アップ：睡眠中に出るホルモンが、細胞を修復し、免疫力を高める。

4

湿度の管理



鼻やのどの粘膜が乾燥すると、ウイルスや細菌から体を守る働きが低下します。

かぜ予防のために

- 湿度：50～60%を保つ。
- 暖房器具を使うと乾燥しやすいので、温湿度計を置いて、こまめにチェックしましょう。



5

衣服の調節



室内と戸外の気温差による、体への負担を少なくし、汗による体の冷えを防ぎます。

上着＋小物で、こまめに調節

- 上着にマフラーや手袋などの小物を組み合わせて、体感温度をこまめに調節しましょう。



6

マスクの活用



のどや鼻の粘膜の乾燥を防いで、ウイルスの侵入から体を守る効果が期待できます。

正しいマスクのつけ方

- 鼻と口の両方を確実ににおおう。
- あごが大きく出ていたり、鼻の部分にすき間があるのはNG。



7

適度な運動



かぜと戦うには、体力が必要。運動後は、体を冷やさないよう、汗の始末をきちんとしましょう。

有酸素運動が効果的

- 早足で歩く、軽いジョギング
- 体内をめぐる免疫細胞が増え、ウイルスや細菌の侵入に対する監視が強化される効果があります*。



※参考：『メディカル・トリビューン』2011年3月3日（VOL.44 NO.9）

かぜ ひいたかな…？と思ったら

早めの

休養

安静と休養が基本

- 安静にすることで、ウイルスなどの病原菌と戦う、からだの力を助けます。
- かぜのときには、発熱などの症状に体力を奪われます。からだを休めて、体力を保つようにします。



受診

症状の急変に注意

- 小さな子どもは、急に症状が悪化することがあります。おかしいな、と感じたら、早めに（できれば診察時間内）に受診しておきましょう。
- こんなときは、すぐに病院へ
- 呼吸が速い、苦しそう ●顔色が青白い
- おう吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて、悪化してきた



水分

飲むものを、少しずつ

- 発熱や下痢・おう吐などで、水分不足になりがちです。
- お茶、白湯、果汁……など。
- 子どもが飲めるものを少しずつ、飲ませます。
- ☆牛乳は、胃腸に負担がかかることがあるので、たくさん与えないようにします。



栄養

温かくて、消化のよいものを

- 野菜スープ
- おかゆ
- 煮込みうどん
- 白身魚の煮物 ……など。
- りんごのすりおろしやバナナ、ヨーグルトもOKです。
- ☆下痢やおう吐で食べられないときは、無理をせず、水分補給を優先しましょう。



しっかり

		発症日 ★0日目	発 症 後							
			1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目	8 日目
例 1	発症後 1 日目に 解熱した 場合	発熱	解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	発症後 4 日目	発症後 5 日目	登校 可能		
			出席停止							
例 2	発症後 2 日目に 解熱した 場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	発症後 5 日目	登校 可能		
			出席停止							
例 3	発症後 3 日目に 解熱した 場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	登校 可能		
			出席停止							
例 4	発症後 4 日目に 解熱した 場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	登校 可能	
			出席停止							
例 5	発症後 5 日目に 解熱した 場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	登校 可能
			出席停止							