

ほげんだーなり 11月

紀北工業高校 保健室

空気が乾燥してきました。くちびるや手指がカサカサになってくると、「冬が近づいてきたなあ」と感じます。保湿剤やクリームなどをぬって、うるおいを保ちましょう。また、こまめに水や温かいお茶などをのんで、体の中の水分補給もしましょう。



もしかして風邪?

ひどくなる前に 予防しよう

check/

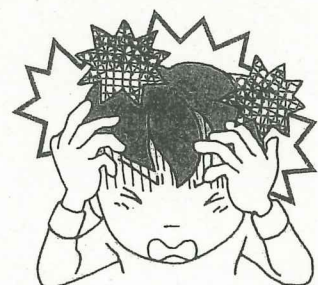
風邪のひき始めのサイン



✓くしゃみ ✓鼻水



✓悪寒



✓頭痛

いくつかあてはまったら、風邪のひきはじめかも。そんな時は悪化を防ぐために次の5つの対策を試みましょう。

たっぷり寝る

いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きな香りをかぐなど、落ちつける方法を探してみましょう。



体を温める

体温が上がると、免疫力が高まります。ポイントは「首、手首、足首」を温めること。3つの首を温めると交差率的に体温が上がります。



水分補給

熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとり脱水を防ぎましょう。熱がなくてもウイルスとたたかう白血球は働いています。体の水分が減ると、白血球の働きが悪くなってしまうので、水分補給が必要です。



ごはんは消化に良いものを

おかゆなど、消化の良いものを食べることができません。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても大丈夫。食べ物を消化・吸収することはとてもエネルギーを使うため、ウイルスとたたかうために必要な体力まで使ってしまう。



乾燥を防ぎ加湿する

ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は乾燥すると働きが悪くなってしまいます。室内の加湿をいかりましょう。ぬれたタオルを室内にかけるなどしても、加湿できますよ。

