

ほげんごまり 11月

令和6年10月31日
千葉市立磯辺小学校
ほげんしつ

「秋の日はつるべ落とし」ということわざを聞いたことはありますか。秋の白暮れが早いことを、井戸の水をすくうつるべが落ちる様子に例えています。実際に秋は、白がしずんだ後の空がうす明るい時間が短く、あっという間に暗くなります。遊びや習い事、じゅくや子どもルームからの帰り道は、十分に気をつけて家に帰りましょう。



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

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんな時は悪化を防ぐために、下の5つの対策をしてみましょう。



✓ くしゃみ



✓ 悪寒



✓ 鼻水



✓ 頭痛

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。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着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、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効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、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘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いますので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。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良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまうので、

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。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。