



NO.10  
平成31年2月1日  
広島市立広島特別支援学校  
保健室

## 1 風邪を引かないように体調管理を行いましょ

まだまだ寒い日が続いていますが、2月4日は立春です。この日は春の始まりの一日と言われ、立春が過ぎて最初に吹く強い南風は春一番と呼ばれます。春一番の頃から、寒い日と暖かい日が交互にやってくるようになります。体調管理には十分気を付けましょう。

寒い時期、家では暖房などをつけるため部屋の空気が乾燥しています。ウィルスは乾燥した空気の中を飛散しやすいため、風邪を引きやすくなります。空気が乾燥すると喉の粘膜も乾きやすくなり、炎症を起こしやすくなるため気を付けましょう！！

**加湿器を使おう**  
のどにはウィルスを追い出す線毛があるよ。加湿器で湿度が50~60%に保たれていると、線毛が元気になるよ

**マスクをしよう**  
マスクをしていると、自分の息の温かさと湿気で、のどが潤うよ

**温かいものをとろう**  
こまめに水分をとると、のどが潤うよ。つめたいものより温かいものがGOOD

**うがいをしよう**  
乾燥した部屋にはウィルスがたくさんいるよ。うがいをするとのどのウィルスを追い出せるよ

**乾燥した空気からのどを守ろう！**

## 2 部屋の空気の入れ替えを行いましょ

風邪やインフルエンザを予防するために換気が大切になります。寒い空気が入るなど、なかなか換気を行うことのできていない家庭もあると思います。1~2時間に1回、1回5~10分の換気を行い、子どもたちが気持ちの良い部屋で過ごせるよう御協力をお願いします。効率的な換気を行うため、可能であれば対角線上の窓を開け、空気の入れ替えを行いましょ。

### 〈換気の効果〉

細菌やウィルスを外に出す

新鮮な空気が頭をスッキリさせる

湿気やにおいがとれる

他にも室温調整やほこりやちりの除去、ダニ・カビの予防などの効果があります。

## 2 調節できる衣服を着ましょ

寒い時期、厚手のものを着ることが多くなります。子どもたちは走り回るなど動くことも多く汗をかきやすいため、薄いものを重ねて着脱しやすい衣服を選ぶようお願いします。

### おしゃれ度より **元気に遊べる服装を**

最近の子どもたちは、とてもおしゃれ。かわいい服装やかっこいい服装が似合っています。でも、一番大切なのは「活発に動ける」こと。自由な動きを邪魔するような過度の装飾は避けてあげてください。

またこれからどんどん寒くなりますが、適度な保温ができて、自由に遊べる服装で、送り出してあげてください。



#### うすいものを重ねましょ

服と服の間に暖かい空気の層ができるので、厚手のもの一枚より暖かいです。またうすい衣服のほうが、動きやすく機能的です。



#### 着脱しやすいものを選びましょ

子どもたちは動くとき汗をかきます。自分で着たり脱いだりしにくいものは、避けてあげてください。



## 4 花粉症の季節がやってきます

まだまだ風邪もひきやすい時期ですが、花粉が飛び始め花粉症を発症する時期となります。外に出るときはマスクなどを着用し花粉対策を行いましょ。風邪と花粉症の症状を間違えることもあるので、参考にしてください。

### かぜかな? 花粉症かな?



かぜ		花粉症
それほど続けては出ない	くしゃみ	何回も続けて出る
ねばり気があり、色もついている	鼻水	透明でさらさらしている
ほとんどない	目の症状	かゆみ、充血、涙が出る
37度以上の発熱	熱	ほとんどない
とくになし	遺伝性	家族にアレルギー体質の人がいる
短期間(1週間程度)で治る	発症の期間	花粉が飛んでいる時期は症状が出る
変化はない	天候	症状に変化がある