

# ほけんだより

11月

府中市立白糸台小学校  
校長 堀越 新一  
保 健 室  
令和5年11月17日



かぜやインフルエンザが流行してきました。窓やドアを閉めたままにしていると、ウイルスや細きんが外に出られません。そのため、教室や部屋の中で増えていってしまいます。外は寒いですが、窓を開けてウイルスや細きんを外に出して、空気を入れかえましょう。

## 寒さに負けない体をつくきましょう！

寒くなると、かぜやインフルエンザなどの病気にかかりやすくなります。その原因の一つにめんえき力（ウイルスなどから体を守る力）が低くなるのが考えられます。この力が高ければ、ウイルスや細きんが体の中に入っても病気にかかりにくくなります。しかし、寒いと体温が下がり、めんえき力が低くなりやすいです。めんえき力が低くならないために、下の3つを心がけましょう。

### よくなる



夜おそくまで起きていると、つかれがとれません。体がつかれていると、めんえき力が低くなり、病気にかかりやすくなってしまいます。

### バランスよく食べる



バランスよく食べると、めんえき力が高くなります。好きなものばかり食べずに、苦手な食べ物も食べるようにしましょう。

### 運動



運動で筋肉を動かすと、体温が上がり、めんえき力が高くなります。少し汗をかくくらいの運動でよいので、体を動かしましょう。

# つづけていますか？ ✨「せきエチケット」✨

せきエチケットは、<sup>しんがた</sup>新型コロナウイルス<sup>かんせん</sup>感染しょうやかぜ、インフルエンザなどの「<sup>かんせん</sup>感染しょう」にかかった（うたがいがあ）るとき、おたがいにうつさないようにするためのルールです。

## その1

鼻と口をおおう



せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはゴミ箱にすてましょう。

## その2

そででおおう



急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内側で鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよく洗いましょう。

## その3

マスクをつける



ウイルスをふくんだ飛まつ（鼻水やだ液）は、せき・くしゃみをする<sup>はな</sup>と鼻や口から飛びちります。マスクをつけると、飛びちるのを予防<sup>よぼう</sup>することができます。

## からだのしくみで病気を予防

# 鼻こきゅうのススめ

呼吸をするときに鼻と口のどちらを使っていますか。冬のかわいた空気が口から直接入ると、のどがかんそうし、病気への「ていこう力（戦う力）」が落ちるとされています。また、空気中のウイルスなどがそのまま入ってきて、病気にかかりやすくなってしまいます。鼻は吸いこんだ空気にしめり気をあたえることができ、鼻毛はほこりやウイルスなどが入るのをふせいでくれます。そのため、鼻こきゅうの方が病気にかかりにくいです。

ほこりやウイルスをキャッチ

