

# 1月 保健便り



新しい年が始まりました。冬休みは楽しめましたか。  
さて、皆さん！今年はどうな年にするか、何か目標を立てましたか。  
どんな目標も、頑張りの積み重ねが大切です。また、その土台となる  
のは、元気な体と心です。2020年、たくさん笑って多くを学び  
元気な体と心で過ごせるよう頑張っていきましょう。



『防災』とは災害を未然に防止し、災害が発生した場合の被害拡大を防ぎ、復旧を  
図ることをいいます。

今から25年前の1995年1月17日5時46分52秒に阪神淡路大震災が occurred。  
まだ、皆さんが生まれる前のことなので、実感しづらいかもしれませんが、これ  
以後も、各地で災害は発生し、大規模な被害をうけている地域がたくさんあります。  
他人事ではなく、まずは「興味を持ち」「知ること」そして「身近でできること」  
から防災を始めましょう。

## ◎冬も水分補給が大切な理由・・・

体から排出される水分量の増加や摂取する水分量の不足によって、体内の水分が  
減少した状態を『脱水』といいます。体にある水分のうち4～5%が失われると  
めまいや疲労感などの症状が現れるとされています。そして、のどや鼻の粘膜  
には、すごく細い毛のようなものが生え（線毛）ウイルスなどが鼻や口から  
入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出そうとします。そのため、水分が足り  
ないと粘膜が乾き線毛は上手く動かせません。また、体の中に入ってきたウイルス  
などは、鼻水や痰と一緒に体の外に出るため水分が必要となります。  
かぜやインフルエンザにかかると、発熱や下痢、おう吐で体から水分が  
たくさん失われ脱水を引き起こしやすいので注意が必要です。

## ◎カゼをひいたかと思ったときは・・・

- 休養** ・ゆっくり休むのが一番の薬です。  
体がもっている病原菌と戦う力や回復する力を高めてあげましょう
- 水分** ・脱水をおこさないように、少しずつこまめに水分補給しましょう  
発熱、嘔吐、下痢があるときは特に注意が必要です。
- 栄養** ・のどが痛いときにはゼリーなど食べやすいもの、胃が弱っている  
ときは、おかゆや柔らかく煮たうどんなどがおすすめです。

※ 急に症状が悪化したときには、迷わず受診しましょう。

## 換気◎元気

開めかけた部屋は...

こぼれ汗のにおい、二酸化炭素、ウイルスや細菌などがこもったまま

だから、換気!

休み時間になったら5～10分換気する  
空気の通り道ができるよう、窓を2個以上開ける

## カゼとインフルエンザ 何が違う?

カゼ	インフルエンザ
37℃前後の微熱	発熱 38～40℃の高熱
ゆるやか	進行 急激
くしゃみ・鼻づまり せき・のどの痛み など	症状 全身が痛い・だるい 食欲不振・強い寒気 など



- カゼをひいたらすぐ病院に行かなくちゃダメ  
✗ 症状がよほどつらくなければ、無理に病院に行くより、家で暖かくして休養をとるほうが、早く治る場合もあります。病院でもらう薬は症状をやわらげる薬。「治す」のは体の力です。
- 熱を下げるには厚着をして汗を出すのがいい  
✗ 熱があるときに厚着をすると、汗をかきすぎて脱水症状を起こす危険があります。発熱時は快適な温度が一番。薄着+掛け布団で調節しましょう。
- 熱が出たらすぐ解熱剤で下げたほうがいい  
✗ 発熱は体の中のウイルスを弱らせ、体の「治す力」を活性化します。解熱剤でもやみに下げると、回復が遅れることもあります。ただし熱でつらすぎるときは、解熱剤で下げるのもOKです。
- 微熱でも元気なら、お風呂に入ってもいい  
○ 元気があったら、お風呂で温まるのはOKです。ただし長風呂は体力が奪われるのでお勧めしません。湯冷めにも注意しましょう。
- 下痢をしているときは水分補給をひかえる  
✗ 下痢のウンチで水分がたくさん出てしまうので、水分を補給するのは大事です。ガブ飲みするとすぐ下痢便で出てしまうので、白湯や経口補水液を少しずつこまめに飲みましょう。

笑って1年過ごしましょう

幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951) フランス

笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く — カント (1724-1804) ドイツ

笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである — ニーチェ (1844-1900) ドイツ

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。

「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたのですね。

くっつき、元気ないな? とおもう

友だちだから...  
友だちの様子がいつもと少し違うなど感じることはありませんか? そんなときは「元気がないようだけど何かあった?」「最近イライラしているように見えるけどどうしたの?」と、声をかけてみましょう。

友だちでも...  
助けになりたいと思っても逆効果になってしまう言葉もあります。無理に理由を問いただす、自分の意見を押しつける、相手を否定することは避け、友だちの気持ちに寄り添って話を聞いてあげましょう。

つらい気持ちを抱えているなら、話を聞いてあげられるだけで音楽になるかもしれません。