ほけんだより

保健室　2026

11月

朝晩の空気が冷たくなってきましたね。体も季節の変化についていこうとがんばってつかれやすくなっています。十分なすいみん、栄養いっぱいの食事、適度な運動はもちろん、手洗い・うがいも忘れないようにして、冬に負けない体をつくっていきましょう。



風邪をひかないために

手を洗おう



風邪のバイ菌が手についていると、口や鼻から体の中に入ってしまうかも。家に帰ったときやごはんを食べる前は、石けんで手を洗おう。

早めに寝よう



風邪と戦う力は、眠っている間に蓄えられるよ。夜ふかしをすると、この力が弱まって風邪をひきやすくなるから、早めに寝よう。

体にいいものを食べよう



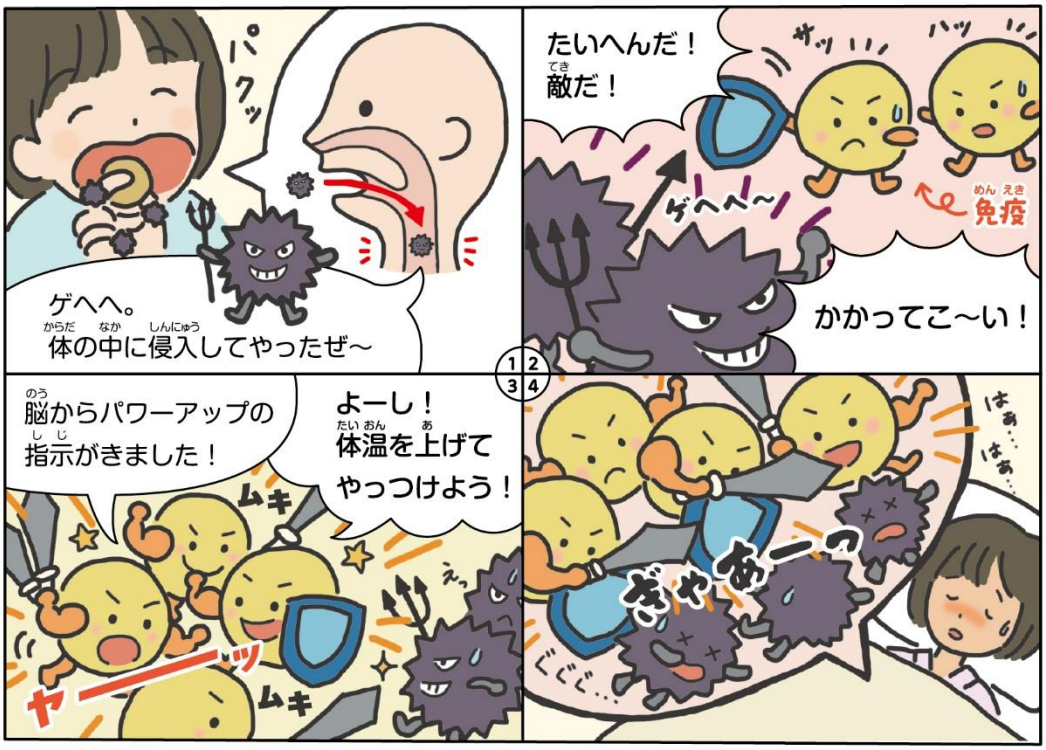
菓子パンやお菓子ばかり食べていると、体に十分なエネルギーを補給できないよ。米・肉・魚・野菜など、栄養のあるものを食べよう。

人ごみを避けよう



たくさんの人が集まる場所は、風邪のバイ菌をもらいやすいからできれば避けよう。少ない人数でも、話すときは少しだけ距離をとってね。

熱ってどうして出るの？



ポイント 風邪のときに熱が出るのは、体が戦っている証拠。
ゆっくり休めば、免疫たちが戦いに集中できて早く治ります。

どうちがう？ 風邪とインフルエンザ

風邪

原因 200種類以上のウイルスや細菌



症状 37～38℃くらいの熱・のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水 など

インフルエンザ

原因 インフルエンザウイルス



症状 38℃以上の高熱・関節痛・筋肉痛・全身のだるさ など

すこし遅れて風邪の症状も現れます