

えがお



西大寺小学校保健室

令和6年10月

夏の暑さもおさまり、すずしくなってきましたね。日中は気温が高くても、朝晩は思いのほか冷え込むことがあります。かぜをひいている人も出てきています。はおったり、脱いだり出来る服を用意して、上手に調節をしましょう。

水筒を引き続き持ってきましょう😊



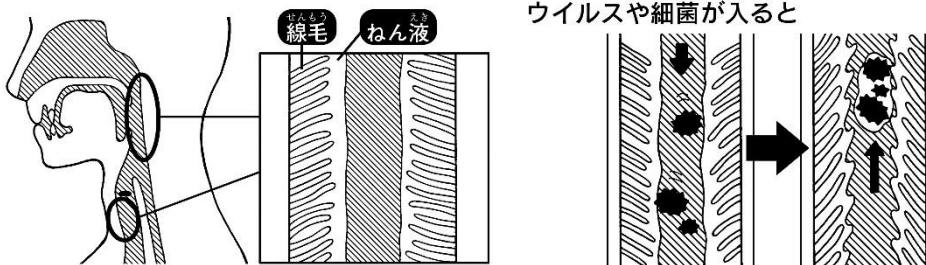
朝・夕は涼しくなり過ごしやす季節となりましたが、昼はまだ暑い日もあります。そのような日に朝ごはんから給食まで水分をとらないと、脱水の状態になることがあります。脱水の状態になると10月でも熱中症になることがあります。涼しくなってきましたが、引き続き水筒を持ってきてください。そして下校するまでに足りる量の水分を入れてきてください。

水分をとると、のどや鼻の中にある線毛の動きが活発になり、ウイルスが体の中に入りにくくなります。かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルスの感染予防になりますので、寒い時期も持ってくることをおすすめします。

線毛の働き

線毛は鼻やのどのおくにたくさん生えている細ぼうで、毛のような形で「ねん液」という液体にひたされています。線毛が動くと、ねん液に川のような流れができ、のどや鼻から入ったウイルスや細菌を外に出してくれます。

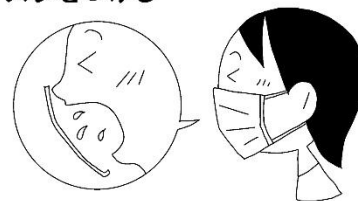
しかし、のどがかんそうすると、線毛やねん液を出す細ぼうもかんそうして正常に働かなくなり、ウイルスや細菌が増えて、病気にかかりやすくなります。



「せきエチケット」を心がけよう！

せきやくしゃみで飛ぶ飛まつによって、ほかの人に かぜやインフルエンザを感染させることがあります。それを防ぐようにみんなで守るのが「せきエチケット」です。

マスクをつける



マスクは、細かいあみ目のようになっているので、飛まつがすりぬけることができません。そのため、マスクをつけることで、飛まつが飛び出すのを防げます。

マスクをしていないときでも



くしゃみやせきが出そうなときは、ティッシュや服のそでで口をおさえ、できれば、ほかの人からはなれ、顔をそむけるようにしましょう。