

# ほけんだよ！ 2月

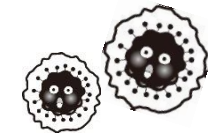
八万小学校 保健室 令和2年2月

春の初めの日とされている『立春』。今年は2月4日にあたります。「春」だといわれても、まだまだ寒い日が続いていて、なかなか実感がわきませんね…。でも、草や花、虫などいろんなものに目を向けてみると少しずつですが、春が確実にやってきているのがわかります。視野を広げていろんなものをみてみると春を発見できるかもしれません。まだまだ寒く、インフルエンザにも注意が必要ですが、春を探して気分を温かくするのもいいですね！



春までもう少し！

## ！カゼやインフルエンザにきをつけて！



カゼをなおしているのは？

カゼは薬をのめば治る！○かな？×かな？  
…こたえは『×』です！！



薬は、せきやくしゃみ、鼻水、のどの痛み、熱などの症状をやわらげてくれますが、カゼそのものを治してはくれせん！カゼを治すのは『自然治癒力』というみなさんの体が本来もっている力です。『自然治癒力』を高めるために、カゼをひいたら体を温かくしてゆっくり休みます。

薬をのんで熱が下がったからといって動き回ってはいけません！！体の中では『自然治癒力』が一生懸命カゼと戦っています。薬を飲んででも体は弱ったままなので無理をせずしっかり休みましょう。

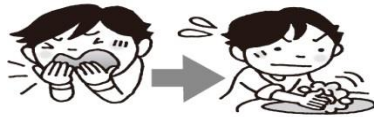


やっぱり大切なのは？

なんといっても、てあらい・うがい・マスク・かんき！  
みなさんよく知っていると思います！簡単なことばかりなので、油断せずまだまだ予防を頑張りましょう！



咳、くしゃみがでたらマスクをつける



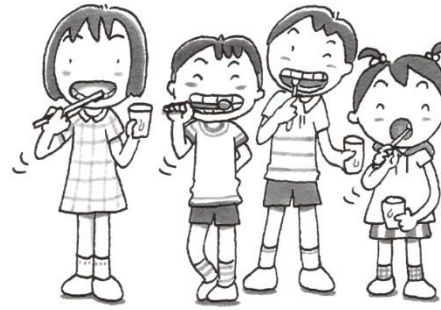
咳やくしゃみをした時、鼻をかんだあとはすぐに手を洗う

マスクがないときはティッシュで鼻と口をおおう



使ったティッシュはフタ付きのゴミ箱に

## は かぜよぼう 『歯みがきで風邪予防！？』



ウイルスは鼻や口から体の中に入ってきます。インフルエンザウイルスは、口の中だけでは悪さはしません。ですが、ノドや肺に入りこむと一気に増えて悪さをします。こまめに歯や舌（ペロ）をみがくことで、ノドや肺に入りこむ前にウイルスを洗い流すことができます！もちろんうがいをすることも大切ですね！

特に、朝の歯みがきは起きてすぐみがいてください！

朝ごはんの後にみがくよりも、食べる前にみがくほうが効果が高いそうです！

冬場のカゼが増える時期だけでも、食べる前の歯みがきに変えてみてはどうでしょう？歯をみがくことでむし歯予防も、カゼ予防もできて一石二鳥ですね！

カゼにきくツボ！？



【感冒点】と【合谷】という点がカゼにきくツボだ！

- \* 【感冒点】…呼吸器（鼻やのどや肺）のはたらきをよくする
- \* 【合谷】…肩こりや頭痛、にきびなどいろいろな症状にきくそうので、やる気スイッチの効果もあるとかないとか…。さっそくおしてみよう！！