

生活リズムから「脱・冬休みモード」!!

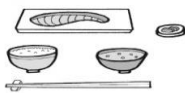
新学期が始まり、保健室には、かぜぎみの人や「だるい…」という人が多くみられます。冬休み中にみだれてしまった生活リズムでは、調子が悪くなってあたり前。早めに「冬休みモード」からぬけ出したいものです。

①早く寝る!



『夜おそくまで起きている→学校があるのでむりに早起き→すいみん不足で眠い、だるい』というパターンが多くみられます。まずは、できるだけ寝る時間を早めることを心がけてください。

②朝食をしっかりとる!



朝からだるいという人に多い『朝食ぬき』。胃がからっぽでエネルギー切れのまま学校に来て、頭(脳)もからだも働きません。1日を元気に過ごすためには、朝食をとることが大切です。

③からだを動かす!



夜になっても眠くならないと思ったら、昼間のうちからからだを動かしてみましょう。体育、外遊び、おうちの手伝いなど動いた分、からだは休みを必要としますから、夜には自然に眠くなります。

④うんちを出す!



うんちを出すことも大事な生活習慣のひとつ。はずかしがってガマンしていると、おなかが痛くなるなど、からだの調子をくずします。行きたくなったら、すぐにトイレに行きましょう。

なぜ? インフルエンザ?

〇×クイズ

せき・鼻水・高い熱など、同じような症状がみられるかぜとインフルエンザ。でも、じつはいろいろなちがひがあり、それらを知っておくことも予防や早めになおすことにつながります。ぜんぶわかるかな?

① [] かぜが重くなるとインフルエンザになる

② [] かぜとインフルエンザの予防のしかたはだいたい同じ



③ [] インフルエンザの予防接種を受ければ、かぜにかからない

④ [] かぜ薬はインフルエンザにもききめがある

⑤ [] かぜよりインフルエンザのほうが人からうつりやすい

⑥ [] かぜは他の人からうつせばなおるが、インフルエンザはなおらない



⑦ [] 熱が高くならないインフルエンザや、高くなるかぜもある

⑧ [] かぜは1年に何回もかかるが、インフルエンザは1回だけ

まとめ

- かぜとインフルエンザは、症状は似ていても別の病気です。予防接種や薬も、それぞれちがうものにはききめがないので注意。
- 人からうつる力はインフルエンザのほうが強いですが、どちらも人からうつしてなおることはありません。
- 「～だからかぜ」「～だからインフルエンザ」と決めつけてはいけません。ぐあいがよくないときは早めに病院へ。

