



半田東高校 保健室  
R6.11.11

急に寒さが増してきて、冬に近づいてきました。体調管理はしっかりとできていますか？風邪のひき始めのサインは「くしゃみ」「悪寒（寒い）」「鼻水が出る」「頭痛」です。ひき始めの段階で、たっぷり睡眠をとる、消化の良いものを食べる、水分を補給する、体を温める、乾燥を防ぐなど予防策をとることで、風邪の悪化を防ぐことができます。

風邪には残念ながら特効薬がありません。風邪をひかないように睡眠と食事をたっぷりとり、免疫力を高めましょう。また、体調が悪い時には無理をせずに休みましょう。

## 風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして？

熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズルと鼻水が出ることがあります。

風邪をひいた時は体温が上がり（発熱）、白血球などの免疫細胞が体内で風邪の原因となる細菌やウイルスと戦います。



戦いが終わり熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝った証なのです。

鼻水はすすらず、やさしくかんで



鼻水が出そうになるとついズツとすすってしまいがちですが、体の中に細菌やウイルスの死骸が戻ってしまうのでやめましょう。ティッシュでやさしくかんでくださいね。

## 換気 をしないとどうなる？

テストや受験シーズンが近づく、大切な時期になりました。そんなみなさんには教室の換気が重要です。もし換気をしないと汚れた空気が教室に溜まって悪影響があります。



### ▶ 集中力が低下する

空気中の二酸化炭素の量が増えて、脳が酸素不足になり、集中しにくくなります。

### ▶ 感染症が広がる

空気中をウイルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。

だんだん寒くなってきて窓を開けるのが辛くなってきました。でも、休み時間には必ず窓を開けるなど、定期的に教室の空気を入れ替えましょう。

