

# ほけんだより 1月

あけましておめでとうございます。

徳島県立ひのみね支援学校

みなさんはどんな新年をむかえましたか？

久しぶりにみなさんに会えることを楽しみにしていました。

今年もよろしくお祈いします。

今年も一年、みなさんがそれぞれの目標に向かって頑張っている姿を応援します！



冬の感染症が流行しています！

## 体調不良!? 特効薬は「休養」です！



## 市販の解熱剤を飲むときの注意

「アスピリン」の成分が入っている薬は、別の病気を引き起こす可能性があるので、15歳未満の人は飲んではけません。使用上の注意をしっかりと確認しようね。



## 風邪を引いたら、熱が出るのはなぜ？



風邪のウイルスが体の中に入ってくると、脳が体温を上げる指令を出し、熱が出ます。ウイルスが悪さをしているというより、体の防御反応として発熱しているんですね。病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほうが働きがいいので、発熱したほうがウイルスと

の戦いが有利になるとも言われています。発熱したらしっかりと休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援しましょう。一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が負けてしまうかもしれません。病院を受診し、必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。



細菌

# ウイルス

なにが違うの？



## 生き物かどうか

細菌は細胞壁・細胞膜・DNA・たんぱく質など生き物として必要な構造を持っている「単細胞生物」。一方、ウイルスは生き物の細胞に感染して存在している生き物とそうでないもの中間くらいの位置づけです。

## 仲間の増やし方

細菌は適切な環境（温度や水分、栄養など）さえあれば自分で増えていくことができますが、ウイルスは自力で増殖できないので生き物の細胞の仕組みを使って仲間を増やします。

## 薬

風邪でも、その原因が細菌かウイルスかで服用する薬は異なります。また、ウイルスの種類で違うこともあります。飲んでい



る薬が効かないときは、病院や薬局で相談してみましょう。

# 換気のギモン Q & A



Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

Q. 換気すると寒い、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

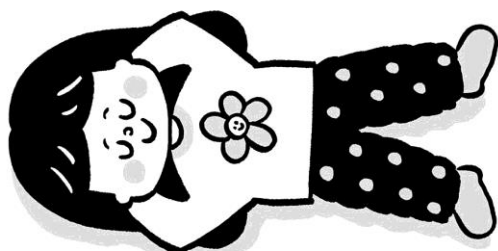
A. 10~20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりますとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. 換気扇を回しておけば十分？

A. 特にたくさんの方が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。



# ズボラさんでも大丈夫♪ 「やらない」健康法



健康にいいとわかっているけど、ジョギングやストレッチなどを積極的に「やる」のは、なかなか難しいもの。そんなときは、「やらない／しない」健康法を試してみたいか？

- 20時以降、飲食しない
- 体を冷やさない
- トイレを我慢しない
- 夜型生活をしない

この健康法、実は心にも効くんなんです。たとえば、「小さなことを心配する（気にする）ことをやる」。すると、きっと心の緊張が少しゆるみ、気持ちも軽やかになるでしょう。このように、心や体の声に耳を澄まして「やらない／しない」を選択してみるのも、立派な健康法の一つです。