

# ほげだより

## かぜをひくしくみを 知って予防しよう!



- ① ウイルスは、いつも空気中をただよっていて、体の中に入るチャンスをおねらっている。
- ② 鼻や口から入る。手にくっついて、食べ物と一緒に口に入ることも多い。
- ③ 体の中では、ウイルス対白血球の戦いがはじまる。白血球が勝った場合は、かぜにかからないけれど、ウイルスが勝った場合は、どんどんとウイルスの仲間を増やす準備をすすめる。
- ④ 特に寒い季節は、人ののどや鼻の粘膜は、抵抗力が弱っているため、ウイルスが体の中に入りやすい。また、寒いとウイルスは活発。

⑤ ね不足・疲れ・栄養のたよりなどで、体の免疫力が弱ったときにウイルスは大あばれ!! かぜひきさんのできあがりです。

よくかぜをひく人と そうでない人がいますね。日常生活のどこに問題があるのかな? 自分の生活と合わせて考えてみましょう!

① 夜11時過ぎまで起きていることが多く、次の日まで疲れが残っている。

- 1. そのようなことはない
- 2. ときどきある



睡眠不足・疲れはよくありません。11時過ぎまで起きているような日が続いていると疲れがたまり、次の日まで疲れが残るような生活だと、かぜ・インフルエンザにかかる原因になります。

② 朝食をあまり食べない、何も食べない。また、好きなものだけ食べる、といったことがある。

- 1. そのようなことはない
- 2. ときどきある



3食きちんと食べることが大切です。3食とっていても好きなものだけを食べているようではかぜ・インフルエンザにかかる原因になります。

③ ストレスをため込むことが多い。

- 1. そのようなことはない
- 2. ときどきある



【病は気から】というようにストレスは自律神経を弱め、免疫力・抵抗力が低下します。心が疲れていると、かぜ・インフルエンザにかかる原因になります。

④ 毎日ほとんど運動はしていません。

- 1. そのようなことはない
- 2. ときどきある



運動不足だと体力が十分ありません。またかぜ・インフルエンザに対する皮膚・気管支粘膜の抵抗力が弱いので、かぜ・インフルエンザにかかる原因になります。

手あらい・うがい・規則正しい生活習慣で、かぜ・インフルエンザを予防しよう!