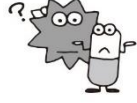


# ほけんだより



## カゼ薬を飲んだらすぐ治る？

「カゼ薬を飲んだら治った」と言うけれど、実はカゼのウイルスをやっつける薬は、世界中のどこにもありません。カゼ薬ができるのは鼻水やせきなどの症状を抑えて、からだがかぜを治す「自然治癒力」を助けることだけ。



## なぜカゼを治す薬はないの？

インフルエンザの薬はインフルエンザウイルスをやっつけます。ところがカゼの原因になるウイルスは1つではなく数百種類もいます。この中からどのウイルスに感染したかをみつけるのは大変。種類が多すぎますからね。だから薬もありません。それに数日あたたかくしてゆっくり休むと、自然治癒力が治してくれます。



## 冬休み事故やケガには気を付けて

### 暗くなる前に帰りましょう

暗くなり始める時間は交通事故が多いとき。冬は早く暗くなるので、早めにおうちに帰りましょう。

### 歩道は凍っていることも

寒い日には道が凍っていることもあります。歩くときも、自転車に乗るときも気をつけて。

### やけどに気を付けて

ストーブのそばでふざけるのは危険です。湯たんぽ、電気毛布など低温やけどに注意して使いましょう。

・同じ場所に長時間あてない

### 自転車は交通ルールを守りましょう

信号無視や飛び出しは絶対ダメ！

## カイロを持って来ている人へ

### 熱いと感じたらすぐに外す

長時間触れていると、「低温やけど」になることも。痛くなくても、気づかないうちにゆっくり重症化しているかも……。

### ポケットに手を突っ込んだまま歩かない

ポケットに手とカイロを一緒に入れて歩くと、転んだ時などに思わぬ大ケガにつながります。



### こんな防寒対策もオススメ！

- ・機能性下着の重ね着
- ・腹巻き
- ・靴下の重ね履き など

乾燥した空気から  
のどを守ろう！



### 加湿器を使おう

のどにはウイルスを追い出す線毛があるよ。加湿器で湿度が50%~60%に保たれていると線毛が元気になるよ。

### 温かいものをとろう

こまめに水分をとると、のどが潤うよ。冷たいものより温かいものがGOOD！

### マスクをしよう

マスクをしていると自分の息の温かさと湿度で、のどが潤うよ。乾燥させないためにも、出来るだけしよう。

### うがいをしよう

乾燥した部屋には、ウイルスがたくさんいるよ。うがいをすると、のどのウイルスを追い出せるよ。