

沖縄もやっと秋らしく感じる季節になりました。

また、夕方はあつという間に空が暗くなります。

放課後、遊びに出かける時は帰りの時間に気をつけ、

早めに家に着くように帰りましょう。



もしかして風邪？

## ひどくなる前に 予防しよう

check!

### 風邪のひき始めのサイン



くしゃみ



悪寒



鼻水

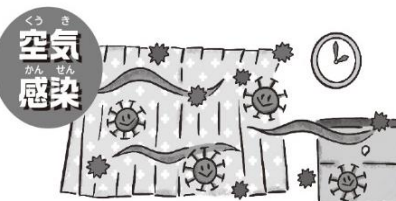


頭痛

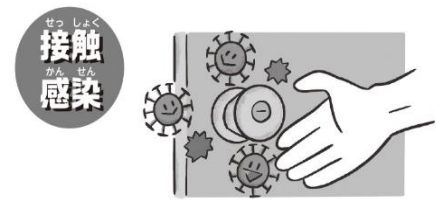
いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

## ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

### たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなお話をかきなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

### 体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

### 水分補給



熱が出るのと体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。



# 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場合があります。

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

とついズズッとすすってしまいが、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。

体から「けんこうおたより」届いていますか？

## 今日のうんち占い

あなたは、毎日うんちをしていますか？  
うんちは、体からの「けんこうおたより」です。  
したいと思ったらがまんしないで、トイレにGO！  
そしてうんちでけんこうを占ってみましょう。



### コロコロうんち

久しぶりに出たうんちかも。  
野菜と水分をたくさんとると吉！



### ばななうんち

今日も元気だね！  
このままの調子で大吉！



### ひよろひよろうんち

もうちょっとで大吉になるよ！  
食物繊維をたくさんとろう！



### びちゃびちやうんち

もしかして、調子が悪い？  
おなかを冷やさないで小吉！

