

ほけんだより10月

翁島小学校

あさゆう にっちゅう きおんさ おお たいちよう くず ひと ふ じ き きおん へんか おお
朝夕と日中の気温差が大きくなり、体調を崩す人も増えてくる時期です。気温の変化の大
あき ちようせつきのう びようき たたか ちから よわ しょうじよう
きい秋は、からだの調節機能がぐずれ病氣と闘う力が弱まることから、かぜなどの症状
すいみん じゅうぶん たいちようかんり
がでやすいようです。睡眠を十分とるなど、体調管理をきちんとしましょう。

こんなときには要注意！！



体調を整えるために



かぜの原因はウイルス

かぜの症状を起こす原因になるのは90パーセントがウイルスです。ほかに細菌、マイコプラズマなども、感染するとかぜの症状を引き起こします。

ウイルス、細菌、マイコプラズマは大きさも性質もまったくちがいますが、人に同じようなかぜの症状を起こさせます。

かぜがうつる道筋

ウイルスをちよくせつ吸いこんだり、ウイルスがついているものにふれ、その手で自分の口や鼻にさわって吸いこんでしまうことがあります。体力がないと、かぜの症状が出てしまいます。



ウイルス性のかぜをひいて、体力が弱っているところに細菌性などの別の原因のかぜをひくこともあります。いつでも手洗いとうがいで、かぜの原因を体に入れないようにしましょう。



かぜが引き起こすほかの病氣

かぜは万病のもと。きちんとなおさないといろいろな病氣を引き起こします。



肺炎や髄膜炎
呼吸器や脳を守る膜に炎症がおきる、危険な病氣です。



中耳炎
鼻やのどの炎症が耳に伝わってこまかく炎症を起こします。



結膜炎
かぜのウイルスが目について、結膜炎を起こすことがあります。



副鼻腔炎
かぜのあと、鼻に炎症が残り、そのまま副鼻腔まで炎症が広がることがあります。