



冬の健康について //

冬の健康に関するクイズ です

Q 1 冬にかぜが流行するのはなぜ？

- ア. かぜのウイルスは、低温乾燥を好むから
イ. かぜのウイルスが、冬の季節風に運ばれてくるから

Q 2 一年中寒い南極にいる観測隊員が、かぜをひくのはどんな時？

- ア. 一年中 イ. 新しい南極観測隊員が来た時 ウ. かぜをひくことはない

Q 3 かぜを治すのは？

- ア. かぜ薬 イ. 体が持っている力



Q 4 寒さを効果的に防ぐ着方はどちら？

- ア. 服を何枚も重ねて着る イ. 首や肩や足元を冷やさないようにする

○かぜのウイルスは・・・気温が15～18度以下の環境で活発に活動します。

湿度が40パーセント以下になると空気中を舞いやすくなります。

ウイルスが多く舞っている空気を吸うと、鼻やのどから^{かんせん}感染しやすくなり、かぜが流行するのです。

○かぜの原因は寒さではなく、かぜのウイルスです。

ウイルスは人や動植物の体外では長く生きられないため、動植物が少ない南極にはもともとかぜのウイルスがいないのです。しかし、南極に人や荷物が着くとウイルスもいっしょにやってくれば、ウイルスに感染してかぜをひくことがあります。

○かぜをひいたときに飲む薬は、かぜのウイルスに効果があるのではなく、かぜの症状を和らげるものです。かぜを治すのは、体が持っている自然治癒力です。

市販の総合感冒薬（かぜ薬）の説明書から

【効能・効果】

かぜの諸症状(鼻水、鼻づまり、くしゃみ、のどの痛み、せき、たん、悪寒、発熱、頭痛、関節の痛み、筋肉の痛み)の緩和

緩和(かんわ)=激しさなどの程度を和らげること

体が持っている、病気やけがを治す力

→ 傷ついたり古くなったりした細胞を修復する力
体内に入ってきた細菌やウイルスなどの外敵と戦う力など

かぜをひいた時には、

- ・体を休め、十分な睡眠をとしましょう。
 - ・温かい水分を摂りましょう（飲めない時は、少量ずつ回数を多く摂る）。
 - ・温かく消化のよいものを食べましょう（食欲のない時は、無理に食べなくてよい）。
- そして、症状が強かったり長引いたりする時は、医師の診察を受けましょう。

○体の中で体温を放散しやすいのは、首、肩、腰、手首、手のひら、足首、足の裏などです。

これらの部分から熱を逃がさないような工夫をすると、寒さを防げます。



衣服内の温かい空気は、えり元から逃げてしまいます。えりの詰まった服を着たりマフラーなどを巻いたりして出かけましょう。



足元が冷えないように・・・



スニーカー用ソックス（くるぶし靴下）ではなく、足首を覆う靴下を。