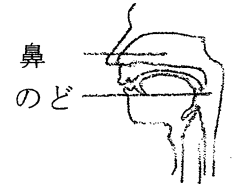




この学校では、かぜやインフルエンザはまだ、はやっていませんが、かぜをひいてしまった時はどうしますか？薬を飲めばだいじょうぶ、と思っている人もいるのではないのでしょうか…？

## ※ かぜと薬 ※

かぜのほとんどは、ウイルスが鼻やのどから体に入って起こります。  
(病気を起こす、目に見えない小さな生き物)



かぜ薬について (熱、寒気、せき、のどのいたみ、鼻水、鼻づまり など)

かぜ薬は、かぜのしょうじょうを軽くするもので、かぜのウイルスにききめはありません。

薬局などで売っているかぜ薬は、かぜのいろいろなしょうじょうを軽くするためにいろいろな成分が入っています。だから、この薬を飲むと、自分に必要ない成分も飲むことに  
(熱を下げる成分、いたみをしずめる成分、せきをしずめる成分…など) なることがあります。

かぜのしょうじょうと薬について

熱やせき、鼻水などのかぜのしょうじょうは、病気を防いで体を守ろうとするために起こります。だから、薬で熱を下げたりすると、かぜがなおるのが遅くなる場合もあるそうです。

- ・発熱は、かぜのウイルスから体を守ろうとするために起こります。



かぜのウイルスは熱に弱いので、体が熱を出してウイルスが体の中でふえないようにするのは、熱を下げて、病原体が弱っていなければ、また熱は上がってしまいます。

- ・せきは、ウイルスやたんなどを体の外に出そうとする体の働きです。だから、薬でせきを止めなくてはいけない、ということはありません。でも、せきがひどくて夜ねむれない時や苦しい時などには、薬に助けをもらおうといいでしょう。



☆かぜをなおすのは、自然ちゆ力です。

かぜを  
ひいた時は  
これが大切！



あたたかくし、部屋  
のしめり気  
を保つ



えいよう  
栄養を  
とる



人間などの体が持っている病気やけがをなおす力

- ・熱が出た時—熱の上がり初めは、手足が冷たくなり寒気がしたり、体がふるえたりします。



この時は、ふとんを重ねてかけたりして体をあたためます。寒気が止まり熱が上がったら、かけぶとんを減らします。あせをふいて水分をとります。氷まくらやおでこにはるシートを使うと気持ちいいですが、熱を下げる働きはほとんどありません。

- ・せき、鼻水、鼻づまりなど—お湯でしぼったタオルで鼻のまわりをあたためたり、マスクをしたりしてしめり気を与えると楽になります。
- ・食事—体を冷やすもの(冷たいもの)、あぶらっこいもの、せんの多い野菜、からい物、炭酸飲料などはやめましょう。食欲がない時は、胃腸の働きが弱くなっているの、無理して食べなくていいです。でも水分をとるのを忘れずに。

☆しょうじょうが長びく場合はお医者さんにみてもらいましょう。

かぜなのか、他の病気なのか、それをみてもらうことは大切です。