



冬^{けんこう}の健康について //

冬^{けんこう}の健康に関するクイズ

問い1 冬にかぜがはやるのはなぜでしょう？

- ア. かぜのウイルスは、寒くて空気がかわいているのが好きだから
イ. かぜのウイルスが、冬の風に運ばれてくるから

問い2 かぜをなおすのは？

- ア. かぜ薬 イ. 体が持っている力

問い3 寒さを防ぐためのよい着方はどちらでしょう？

- ア. 服を何まいも重ねて着る
イ. 首やかたや足元を冷やさないようにする



説明1 かぜのウイルスが体の中に入って、鼻水、くしゃみ、のどのいたみ、せきなどが起きるのがかぜです。

かぜのウイルスは・・・気温が15～18度以下のところで元気になります。

空気がかわいていると、空気中に長くいられます。

人は空気中のウイルスをすいこみやすくなり、かぜをひきやすくなるのです。

説明2 かぜをひいた時に飲む薬は、かぜのウイルスをやっつけるのではなく、かぜのしょう状を軽くするのです。かぜをなおすのは、体が持っている自然ちゆ力という力です。

体内に入ってきたウイルスやばいきんなどと戦ったりきずついたところをなおしたりして、病気やけがをなおす力

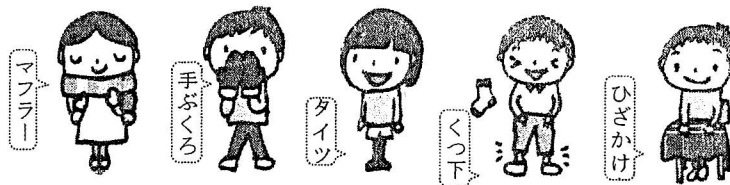
鼻水、くしゃみ、せき、のどのいたみ、ねつなど

かぜをひいた時には、

- ・体を休め、十分にすいみんをとみましょう。(ねむりましょう)
 - ・温かいものを飲みましょう(飲めない時は、少しずつ回数をもく飲む)。
 - ・温かく消化のよいものを食べましょう(食よくのない時は、無理に食べなくてよい)。
- そして、しょう状が強かったり長引いたりする時は、お医者さんにみてもらいましょう。



説明3 体の熱が体の外へ出やすいのは、首、かた、こし、手首、手のひら、足首、足のうらなどです。これらの部分から熱が出ていかにいようにすると、寒さを防げます。



ぶかぶかの服や、おなか、背中、手首、足首が出てしまような小さい服では、体から熱が出て行きやすくなります。体に合う大きさの服を着ましょう。

運動の後は・・・

あせをかい、て、服がぬれたままだと、体が冷えてしまいます。あせをかいたら早めに着がえましょう。



クイズの答
問い1-ア、問い2-イ、問い3-イ