

保健通信



2018.12.6

筑波大学附属聴覚特別支援学校 保健室

ㄥ かぜについて ㄥ

かぜに関するクイズ です

問題 1 南極は一年中寒いですが、その南極にいる観測隊員が、かぜをひきやすいのは？

- ① 一年中 ② 新しい観測隊員が来た時 ③ かぜをひくことはない

問題 2 かぜを予防する(ふせぐ)のに効き目があるうがいの方法は？

- ① うがい薬を使ってうがいのする ② 水でうがいのする

問題 3 かぜをなおすのは？ ① かぜ薬 ② 体が持っている力

説明 1 かぜの原因は、寒さではなく、かぜのウイルスです。

ウイルスは人や動物や植物の体の外では長く生きられません。南極には動植物や植物が少ないので、もともとかぜのウイルスがいません。でも、南極に新しく来た観測隊員といっしょにウイルスもやってくれば、そのウイルスが体に入っかぜをひくことがあります。ウイルスを体の中に入れないように、うがいや手洗いをきちんとしましょう！

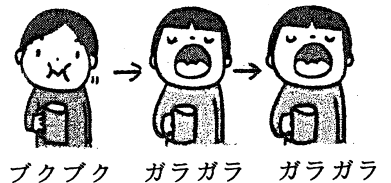
説明 2 うがいの方法とかぜをひいた人の数を調べた調査があります↓

うがいをしなかったグループ	うがい薬でうがいをしたグループ	水でうがいをしたグループ
100人中26人	100人中24人	100人中17人

かぜをひいた人

→かぜを予防する(ふせぐ)のに一番きき目があるのは、水でうがいをする方法でした。

うがいのしかた
ブクブクうがいをした後、
ガラガラうがいをします。



説明 3 かぜをひいた時に飲む薬について、

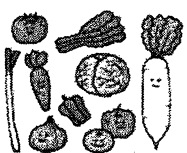
インフルエンザにはインフルエンザウイルスが増えるのをおさえる薬がありますが、かぜにはこのような薬はありません。

かぜをひいたときに飲む薬は、かぜのウイルスに効き目があるのではなく、かぜのしょうじょうを和らげるものです。

(鼻水、鼻づまり、くしゃみ、のどのいたみ、せき、たん、発熱、頭のいたみ など)

かぜをなおすのは、私達の体が持っている自然ちゆ力という力です。

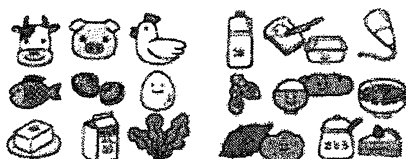
きずついたり古くなったりした体の部分をなおす力 病気やけがをなおす力
体の中に入ってきたばいきんやウイルスなどと戦う力 など



いろいろなものを食べましょう
三食きちんと食べましょう。
野菜、海そう、肉、魚、豆など、
いろいろなものを食べましょう。

この力を強く

運動をしましょう
ちょうどよい運動の量は人によってちがうので、自分にあった運動をしましょう。



ぐっすりねむりましょう
よくねて、つかれをとしましょう。



クイズの答えはわかりましたね... 答1:② 答2:② 答3:②