



≡ 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. 風邪薬 イ. 自然治癒力



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漂いやすくなります。

↓
ウイルスが多く存在する空気を吸うと、鼻やのどから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のかぜのウイルスがないのです。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、かぜの症状を緩和するものです。

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

かぜを治すのは、体が持っている自然治癒力です。

傷ついたり古くなったりした細胞を修復する力

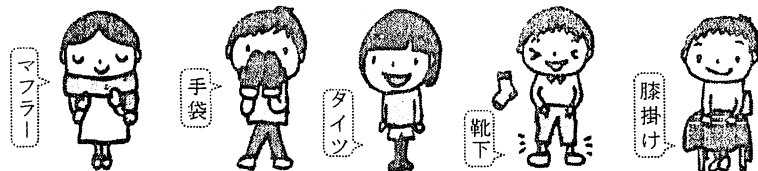
体内に入ってきた細菌やウイルスなどの外敵と戦う力

かぜをひいた時には、

- ・ 体を休め、十分な睡眠をとりましょう。
 - ・ 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にしましょう。



ぶかぶかの衣服、またはお腹や背中、手首や足首が出てしまうような小さい衣服では、熱が逃げやすくなります。体に合うサイズの衣服を着せましょう。

厚着に注意！

子どもは新陳代謝が活発。体内で多くの熱が産生され、その熱を皮膚から放散させるため、大人と同じように厚着をしていると、汗をかいてしまいます。汗で下着が濡れたら、体が冷えないよう早めに着替えさせましょう。