

元気な子ども！

平成28年12月13日 No.10
天童市立長岡小学校

すっかり冬になりました。

12月12日(月)天童市内N小学校 6年生9名インフルエンザのために欠席、「**学級閉鎖**」になったという連絡がありました。あっという間に広がります。今後とも、十分に予防して下さるよう、お願いいたします。



かぜやインフルエンザにかかると、 どうして熱が出るの？

さて、かぜやインフルエンザにかかったときに熱が出て苦しんだことがあるでしょう。その熱は、病気の原因である細菌やウイルスが熱を上げているのではありません。

血液中にある白血球(はっけつきゅう)が、体に入ってきた細菌やウイルスと戦うために体温を上げているのです。

熱で辛い思いをしないために…

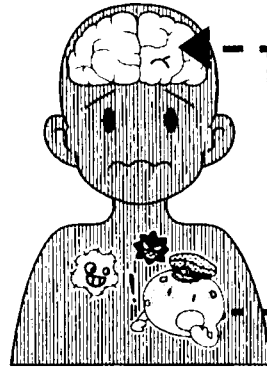
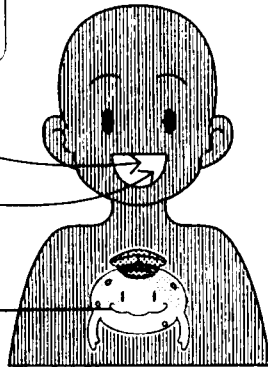
- ①細菌やウイルスを体の中に入れない → 手洗い・うがい・マスク
- ②普段から「免疫力(めんえきりょく)」を高める → 食事・すいみん・外遊び

病気のもとから体を守る仕組み

かぜやインフルエンザの
もとになる細菌やウイルス



からだ まもる はっけつきゅう
体を守る白血球

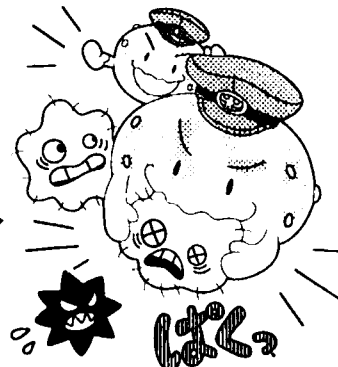


さいきん
細菌やウイルスが
はい
入ってきたことを、
のう
脳が知る。

びょうき もとと はっけつきゅう
病気のもとと白血球とのたたかい

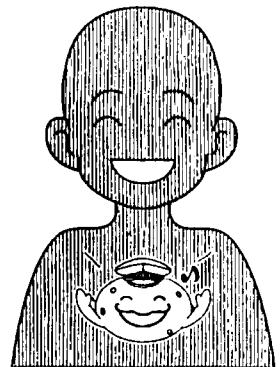
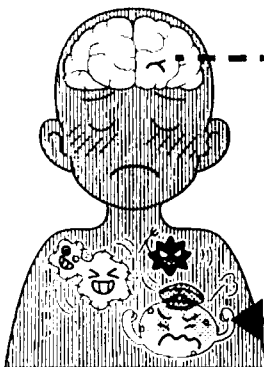
あつ
熱を上げるように、しん
指令を出す。

あつ
熱が出る



おん
温度が高い方が、めんえきが
かっ
活発になる。

さいきん
細菌やウイルスなどを
やっつけてたたかいが
お
終わると、熱が下がる。



熱が出たときの対応

かぜやインフルエンザにかかったときに出る熱は、白血球が体を守るために上げているものなので、心配し過ぎる必要はありません。次のような対応をして、様子を見ましょう。しかし、激しいせきが出たり、けいれんが起こったりする場合、高熱が長引くときなどは、ほかの病気の可能性もあるので、すぐに病院へ行きましょう。

<p>体温</p>			
<p>体の様子</p>	<p>体をぶるぶるとふるわせて、熱を作る。</p>	<p>顔が赤い。</p>	<p>あせをかいて、熱を下げる。</p>
<p>対応</p>	<p>あたたかくする。</p>	<p>温かい飲み物をとる。 ゆっくり休む。</p>	<p>冷たい飲み物をとる。 こまめにあせをふいて、着がえる。</p>

熱でつらい思いをしないために

病気に負けないために

病気のもとを体に入れない

手洗い
うがい
マスク

めんえきを強くする

栄養バランスのよい食事
適度な運動

十分なすいみん