ほけんだより

　あけましておめでとうございます。旧年中はいろいろご協力頂きありがとうございました。今年も宜しくお願いいたします。　新しい年がスタートし、一年間の目標を立てているご家庭も多いのではないでしょうか。一年は一日一日の積み重ね、目標に向かって努力するとともに、心も体も健やかな一年間を過ごせる習慣を身につけていけたらいいですね。

　先月は、出席停止となる感染症としてインフルエンザ、アデノウイルス感染症、感染性(ウイルス性)胃腸炎の診断報告がありました。特にインフルエンザは、全国的に先月よりさらに増加傾向にあります。

冬でも脱水？水分不足で体が乾いてしまうと、風邪をひきやすくなります

　脱水症状は夏だけのものじゃないって、知っていますか？でも、夏みたいに汗をかかないのに、どうして脱水症状がおこるのでしょうか？

　身体の水分は、汗をかかなくても皮膚や呼吸からどんどん外へ出ていきます。一日に、体重 1 キロあたり約 15ml もの水分がでていくと言われています。冬は、空気が乾いていて、思っている以上に水分が不足します。水分不足は、便秘などの不調の原因にもなります。特にエアコンをつけて乾いた部屋は、要注意。

　「別にのど乾いてないし・・・」とサボらずに、冬も意識してこまめな水分を。

また鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

　ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動かなくなってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入り込み、風邪をひきやすくなってしまうのです。

　水分補給は、うがいが出来ない子どもたちには、のどを潤し口や、のどの粘膜を守る役割もあります。　**＊生活の中の給水ポイント**

起きた時　戸外外遊びの後　　ごはんの時　　お風呂に入った時　　寝る前

歯磨きも大切インフルエンザ予防

　口の中の細菌がつくりだす酵素の中には、インフルエンザウイルスと結びついて、ウイルスを増殖しやすくする働きをするものがあります。

　歯や口に汚れが溜まっていると・・・口の中の細菌が増え、細菌がたくさんの酵素を作りだし、インフルエンザウイルスが増えやすい環境になり、ウイルスが侵入し、どんどん増殖します。

　毎日の歯磨きは、虫歯や歯周病だけでなく、インフルエンザ予防にも効果があります。