



# マメ情報 知っていて損はない



**カゼをひいたときのポイント**

**解熱剤はむやみに使わない……ポイント**  
熱はウイルスと戦う免疫細胞の力を強めるため、脳の指令で上がっているのです。ただし高熱が続くと体力を消耗するので解熱剤で下げます。

**お風呂に入ってはダメ……ウソ**  
体温が上がると免疫力も高まります。蒸気による加湿ものどにいいです。ただし嘔吐や下痢、高熱があるときは入らないほうがいいでしょう。

**厚着で汗をだすと治る……ウソ**  
熱があるのに、厚着で無理に汗をかくと、体力を余分に消耗します。

**水分をこまめにとる……ポイント**  
食欲が落ちると水分の摂取量も減ります。発熱のために汗も多く出るので、水分の補給は大切です。

**クイズ** 南極と教室、カゼが流行りやすいのはどっち？

「もちろん寒い南極！」  
と言いたいところですが、**正解は教室**です。なぜかと言うと、カゼのウイルスは人のからだのなかで増えていくので、人が多い場所のほうが流行りやすいのです。南極と比べると、教室には人がたくさん。一人がカゼをひくと、どんどんうつってしまうこともあります。

教室でカゼを流行らせないために大切なことは一人ひとりが気をつけること。**手洗い・うがい、こまめな換気、咳が出るときはマスクをする**など出来ることはたくさんありますよ。

**カゼのときに食べるの良いものは？**

**消化の良いやわらかいもの**  
食欲がないときは水分をこまめにとりながら、ゼリーやすりおろしリンゴなど消化の良いものを食べましょう。食欲があれば、うどんなども少しずつ。

**温かいもの**  
冷たいものは胃腸の働きを弱めてしまうこともあります。

**たんぱく質やビタミン類を含んだもの**  
元気が出てきたら、栄養のあるものを食べましょう。卵や細かく切った野菜をスープやおかゆに混ぜてもいいですね。

**カイロを持って来ている人**

**熱いと感じたらすぐに外す**  
長時間触れていると、「低温やけど」になることも。痛くなくても、気づかないうちにゆっくり重症化しているかも…。

**ポケットに手を突っ込んでたまま歩かない**  
ポケットに手とカイロを一緒に入れて歩く、転んだ時などに思わぬ大ケガにつながります。

**こんな防寒対策もオススメ!**

- ・機能性下着の重ね着
- ・腹巻き
- ・靴下の重ねばき など

寒がりみなさん、安全にかしこく、冬を乗り切りましょう!

**知っているかな?**

**点字ブロックには2つの種類があるのを知っていますか?**

**点状ブロック** ●●●●●●●●  
「注意しましょう」の意味。横断歩道や階段の前にあります。

**線状ブロック** |||||  
「線の方向に向かって進みましょう」の意味。歩道にあります。

**ちょっと想像してみよう**  
もし点字ブロックの上に自転車があったら？人が立っていたら？目の不自由な人が困らないようにするにはどうすればいいかな。少し考えてみましょう。

**ネコ・ウサギ・人間の中で一番〇〇なのは？**

**視野が広いのは？**  
ウサギの視野はほぼ360度。後ろからこっそり近づいてもばれてしまいます。ただし、かなりの近視。

**夜目が利くのは？**  
ネコは、夜の弱い光でも目の中の反射板で調節してものを見ることが出来ます。でも、昼間はぼんやり。

**視力がいいのは？**  
人間。特に、文字など静止した細かいものを見分けるのは得意。でも、目の使い方次第でウサギやネコと同じくらいの視力になってしまうことも。1人に2つしかない目を大切に。

**方言で『寒い』ってどんな言い方?**

北海道・東北 「しばれる」  
秋田 「さんび」  
宮城 「いてる」  
新潟 「さあめ」  
茨城 「こつつあみい」  
長野 「かんじる」  
岐阜・長野 「しみる」  
高知 「ひやい」  
佐賀 「ひやか」  
沖縄 「ひーさん」

寒さの厳しい北海道や東北地方で使われている「しばれる」は、「体が縛られるほど寒い」が語源という説も。これからさらに寒さが厳しくなりますが、体調管理をしっかりと。

**水ってこんなに大事!**

子どもの体重の約70%は水の重さです。からだの中の水にはどんな役目があるのかな?

- からだ中に栄養を届けてくれます  
→血液のしごとだよ
- いらなくなったものをからだの外に出します  
→尿や便になるよね
- ちょうどいい体温を保ってくれます  
→汗のおかげなんだよ

**こんなときに水を飲もう**

- ▶朝起きたとき
- ▶暖房で部屋が暑くなったとき
- ▶運動したあと
- ▶長くお風呂に浸かったあと
- ▶ねる前