



今日のかぜ・インフルエンザ予防のお話は、「安静」についてです。つかれた時や、かぜをひいた時にお医者さんに行くと、「安静にして過ごしてください。」と言われたことがある人は多いと思います。「安静」とはどのようにしていることなのでしょう。

「安静」の姿勢

体を横にして休むことが一番良いです。横になると、体のきん肉にかかる力が最小です。体を休める神経が働くのでリラックスした状態になります。起き上がると、体を元気に動かす神経が働いて体がつかれてしまいます。

病気で学校を休んでも、ゲームをして起き上がっていたりはいしゃいで過ごしたりすると、体を元気に動かそうとする神経が働いて体は休まらないよ。

Dr.



もちろん外出はやめましょう。多くの人と会うことは、楽しくてもとてもつかれます。また、ほかの人に病気をうつしてしまう可能性があります。

1日のかぜを治すのに3日必要？

あるお医者さんは、かぜをひく前の元気な状態にもどるためには、1日休むほどのかぜなら3日は無理をせず過ごす必要があると言います。安静を心がけ、ミニやごのそろった食事、すいみんをしっかりとり、治すための行動を考えましょう。