

2月9日（金）熱

新型コロナだけでなく、風邪をひく子が増えてくる時期になっています。「風邪をひかないように、手洗いとうがいをしっかり」と、いろんな所で言われていると思います。



さて、風邪をひくと熱が出ます。体温が上がります。この理由を考えてみましょう。

新型コロナも風邪も、ウイルスが体の中に入ってくるのが原因です。血液の中には、正義の味方、健康でいさせてくれる皆さんの味方がいます。その正義の味方が、入ってきた悪いウイルスと戦ってくれるのです。

この戦いの時に、熱が出るのです。熱が出ると体の中の水が少なくなりますから、水がほしくなるのです。頭を冷やすのは、熱を冷ますためです。

悪いウイルスにねらわれやすいのは、疲れている体です。ウイルスが入ってこないようにするためにも、しっかり睡眠をとって、しっかり食事をして、運動をすることが大事です。

村越 新