

2月9日（月）熱

インフルエンザや、**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**をしつ
かり」と、いろんな**所**で言われていると
おもいます。



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。

新型コロナもインフルエンザも、**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