



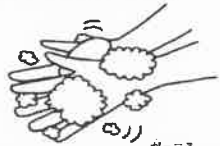
12月 ほけんだより

令和4年12月1日
 福川東小学校保健室

福川東小学校のみなさん、初めまして。保健室の小林愛先生がお休みの間、かわりに保健室にいます！名前は安城里紗です。よろしくお願いします！保健室からみなさんのことを見守っています。いよいよ今年も残りわずかとなりました。いろいろなことがあった1年…、みなさんの心と体の調子はどうだったでしょうか。12月も寒さに負けず、元気に過ごせるとよいですね。

「手を洗おう、きれいな手！」ポスターコンクール応募作品

学校奨励賞を受賞しました

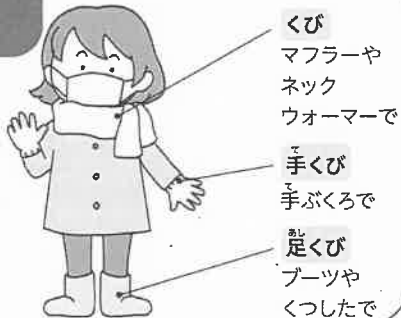


夏休みに募集した上記のコンクールに72作品を福川東小学校から応募したところ、全賞の応募作品がすばらしかったということで学校奨励賞を受賞し、記念品でせっけん60個をいただきました。学校で子どもたちの手洗い用せっけんとして大切に使用させていただきます。

首・手首・足首

3つの「首」をあたためよう！

これらは、血管が皮膚の近くを通っていて、寒いときに体の熱がにげていきやすいところです。ここをあためると血のめぐりがよくなるだけでなく、冷えをおさえることができ、体があたたまります。寒さから体をしっかりガードしましょう！



- くび マフラーやネックウォーマーで
- 手くび 手ぶくろで
- 足くび ブーツやくつしたで

～11月の保健室利用～

けが	びょうき	その他	合計
173	92	1	266



だんだんと朝晩の冷え込みが強くなり、登校時にポケットに手を入れている姿を見かけるようになりました。転んだ時に手が出ず、大きなけがにつながります。寒いときは、手袋をつけるようにしましょう。

どうして熱が上がるの？

わたしたちの体は、かぜをひいたりインフルエンザにかかったりすると、熱(体温)が上がります。これはなぜなのか、知っていますか？



かぜやインフルエンザの原因であるウイルスは、熱に弱い(活動しにくくなる)という特徴があります。これらが体の中に入って「感染」すると、体を守るはたらきとして、脳が体温を上げるように指示を出します。これが、熱が上がるしくみです。また、体温が高くなると、ウイルスとたたかう「白血球」も活発にはたります。

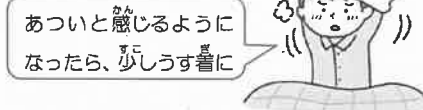
●熱が上がってしまったら…？



あまり体を動かさず、あんせいにして休む



さむけがするときは、あつむで体をあたためる



あついと感じるようになったら、少しうすむに



汗をかくので、水分をたくさんとったり、こまめに着がえたりする

※ 熱が下がっても、食欲が出なかったり、だるかったりするときは、まだ治っていないということです。元気になるまで、ゆっくり体を休めるようにしましょう！



7つのまちがいをさがそう

