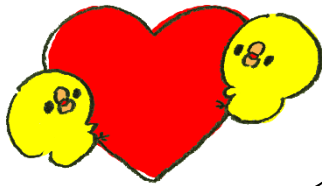


のびのび

長久手小学校
保健室
令和4年2月



がつよっか りっしゅん
2月4日は「立春」でした！

寒い日が続いていますが、「立春」を過ぎると寒さのピークが過ぎ、次第に春めいた気温や天気が変わっていくといわれます。自然界では、春に向けて準備が進んでいきます。みなさんも、春に向けて少しずつ準備を始められるとよいですね。



がつ ほけんもくひょう
2月の保健目標

さむ ま からだ
寒さに負けずに体をきたえよう！



かんせんしょうよぼう 感染症予防クイズ！



① 感染症ってなに？



ア ウイルスや細菌などが
体の中に入ってきて
起こる病気



イ 体温調節ができなくなり、
脱水症状などを
引き起こすこと



ウ 花粉が原因で、鼻水や
くしゃみなどアレルギー
症状がでること

② 感染症には、どのような経路で感染するでしょう？



ア ドアや手すりなどウイルスが
ついた場所を触った手で
口や鼻を触る



イ せきやくしゃみで飛び散った
しぶきをすいこむ



ウ 空気中をただよう
小さなウイルスを
すいこむ

コロナウイルス感染症がとてもはやっています。1月の身体測定のときにお話した、「石けんと水できれいに洗うのは最強！」を思い出して、学校でもおうちでもきちんと手洗いしていきましょう！

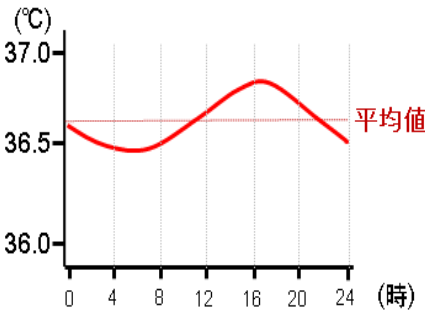
しっかり手洗いすることは、自分だけじゃなくて、まわりの人を守ることもつながるよ！

4ノ12 ①：2720



体温のこと

○体温は一定じゃない！



体温にはリズムがあり、16時ごろが一番高く、夜にかけて下がり、明け方から日中にかけてまた上がります。

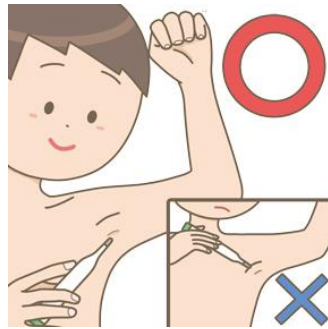
○平熱ってなあに？

体温は時間帯によって変化するため、自分の平熱を知るには、体の調子のよい朝と昼と夜の体温をはかるとよいです。それぞれの平均を「朝の平熱」「昼の平熱」「夜の平熱」といいます。



○正しいはかり方って？

体温計の先がわきの真ん中のくぼんでいるところに当たるようにします。ななめ下から体温計を入れましょう。



○体温が低い人(36℃以下)の方が

なぜをひきやすい？

体温が上がると、免疫力(体の中に入ってきたウイルスに勝つ力)が高くなります。体温を上げるには、朝ごはんをしっかり食べたり、運動をしたりするとよいですよ。



まちがいさがし⑦

7つのまちがいをさがそう！



ひょうじょうの表情
おんなの子の座っている女の
おんなの女の子の靴下の長さ／中央の女の子の前髪／左の女の子の取り出しの引き出し
おんなの女の子の髪／中央の机の横の端／本棚の右端の本
おんなの女の子の髪／中央の机の横の端／本棚の右端の本
おんなの女の子の髪／中央の机の横の端／本棚の右端の本