

ほけんだより

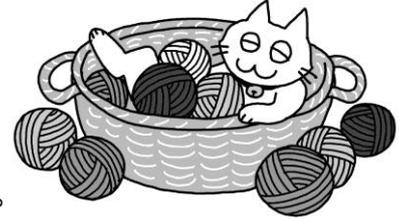
向山小学校
保健室

ことしさいご つき 今年最後の月になりました。もうすぐ冬休みです。

きおん さ 気温が下がってきて、あさばん さむ 朝晩はだいぶ寒くなりました。こんねんど 今年度も

はっせい いま 感染症の発生は、今のところ向山小学校ではありません。

しんがた お つ 新型コロナも落ち着いていますが、ゆだん きんもつ 油断は禁物です！はやね はやお あき 早寝・早起き・朝ごはん、たいちょうかんり 体調管理に気をつけて、げんき ねん お 元気に1年を終えられるようにしたいですね。



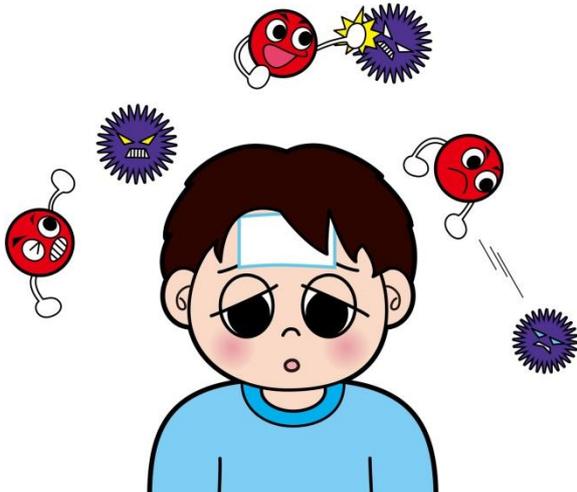
ねつ で どうして熱が出るの？

わたしたちのからだは、かぜやインフルエンザ、しんがた びょうき 新型コロナなどの病気に

かかるとねつ で (たいおん あ 体温が上がる) ことがあります。いったいなぜでしょうか？

びょうき げんいん 病気の原因のウイルスやさいきん からだ なか はい 細菌が体の中に入ってくると、からだ たいおん あ 体は体温を上げようとします。

なぜかという、さいきん ねつ よわ 細菌は熱に弱いからです。ウイルスをやっつけるためにねつ で 出るので。



ねつ で さむけ 熱が出て寒気がするときは、からだ 体をあたため

ましょう。あつ かん あせ 暑いと感じて汗をかいたらこまめ

きが 着替えましょう。すいぶん 水分をしっかりとること

たいせつ 也很重要です。

ねつ さ 熱が下がっても、しょくよく 食欲がなかったり、だる

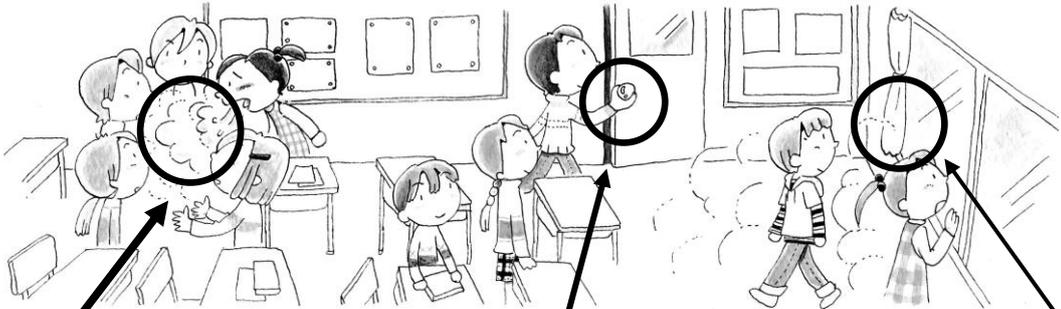
かったりするときは、まだなほ 治っていないとい

うことです。むり をせず、ゆっくりやす 休みま

しょう。



いろいろな病びょうきの原因げんいん、ウイルスや細菌さいきんは
どうやってからだの中なかに入はいってくるのかな？



ひまつかんせん 飛沫感染

咳せきやくしゃみをすると、
つばと一緒いっしょにたくさんの
ウイルスが飛び散ちります。
マスクをして、ウイルス
がからだの中なかに入はいって
くるのを防ふせぎましょう。



せつしよくかんせん 接触感染

ドアノブや手すりなど、
みんなが使う物ものにはウイル
スがついていることがあり
ます。ウイルスがついた手
で口や鼻くちばなを触さわるとからだの
中なかに入はいってきます。
手洗てあらいうがいをこめにし
ましょう。うがいはブクブ
クうがいとガラガラうがい
をセこうかてきットすると効果的てきです。



くうきかんせん 空気感染

ずっと教室きょうしつや廊下ろうかの
窓まどをしめ切きっていると、
空気中くうきちゆうにフワフワ浮うかぶ
ウイルスを吸すい込こんでし
まうことがあります。
寒さむくても、教室きょうしつやろう
かの窓まどをあけて、ウイル
スを外そとへ追おい出だしましよ
う！

