

ほけんだより

うらもあります。
おうちの人といっし
よに読みましょう。

平成28年11月29日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐野 匡
養護教諭 白厩 英子

児童数

11月は、急な発熱やマイコプラズマ肺炎・はやり目などの感染症がみられました。
区内の小学校では、インフルエンザにかかる人も出てきているようです。

今みなさんは、音楽発表会に向けていっしょうけんめい練習しています。
練習の成果をしっかりと発揮できるように、体調管理に気をつけましょう。

冬休みまで、あと約3週間ほどになりました。けがや病気に注意して、元気に冬休みをむかえましょう。



健康な体で冬を過ごそう

12月のほけん行事

1日(木) 歯科検診

全学年

カリオスタット検査

5年

12月のほけん目標

冬を健康にすごそう

かぜをひかない生活の4つのポイント

●外で元気よく遊ぶ

寒さになれよう!



●早ね早起きを心がける

つかれをた
め
ないよう
にし
よう



●手洗い・うがいをこまめにする

ウイルスを寄せ
つけないよう
に
し
よう



●朝食をしっかりと食べる

野菜も忘れ
ずにしっか
り食べよう



たいおん 体温について知ろう!

あさばん ひ ご
朝晩の冷え込みがきびしくなり、かぜをひきやすい季節になりました。かぜをひくと
ねつ
熱がでることがあります。具合がわるくなつたときには、まず体温を測つて健康状態
をチェックしましょう。

では、『健康のバロメーター』ともいえる大切な体温について考えてみましょう。

たいおん たく ☆体温3択クイズ☆

Q1 からだ なか
体の中で体温調節の命令を
だしているところはどこでし
うか?

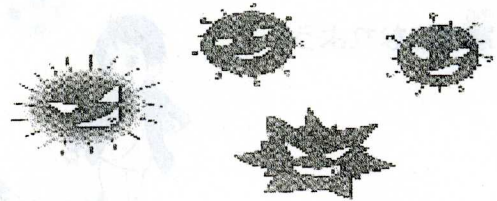
- ① のう 脳
- ② ひ 皮ふ
- ③ みみ 耳

Q3 わきで体温を測るときのた
正しい
たいおんけい
体温計のはさみ方はどれでし
うか?

- ① うえ ななめ上から
- ② した ななめ下から
- ③ まよこ 真横から

Q2 インフルエンザにかかると、な
こうねつ
ぜ高熱が出るのでしょうか?

- ① からだ なか あつ
ウイルスが、体の中で熱く
なるため。
- ② からだ
体がウイルスとたたかっ
ているため。
- ③ たいおんちよう
ウイルスのせいで体温調
せつ しく はたら
節の仕組みが働かないた
め。



ヒント ☺

Q1: 体温が一定になるように脳が体温調節の命令を出し、暑いときは皮ふから汗を出して体温を下げ、寒いときは皮ふがちぢんで鳥肌をたてて熱がにげないようにします。

Q2: インフルエンザウイルスは熱に弱いので、体がウイルスとたたかい、やっつけようと熱をだします。

Q3: わきの下のへこんだところ(一番体温が高いところ)に当てるように、ななめ下からはさむと正確に測れます。