

年としが明あけました。「新年しんねんの抱負ほうぶは？」など聞きかれたことがある人ひともいるかもしれません。抱負ほうぶとは、単なる目たん標もくひょうでなく心こころの中なかにもっている計けい画かくのことです。だから、「〇〇になりふじゅうぶんたい」だけでは不ふ十分じゆうぶん。「〇〇になりふじゅうぶんたい。だから××をぐたいてきがんばる」と具ぐ体的たいに何なにをするかまかでを考かんがえてみまかんがしょう。そうすると、自然しぜんとチャレしぜんンジしぜんしたい気き持もちになっきもてきます。新あたらしい年あたらに新いっしい一いっ歩ぽを！！

★保護者のみなさまへ



1月の
発育測定

以下の日程で発育測定を実施します。体育着の準備と髪を結んでい
るお子さんは、身長が測りやすい髪型でお願いします。
結果は後日、一人ずつ用紙にてお知らせいたします。
6年生は小学校最後の計測になります。



ポニーテールやおだんごヘアは
ほどいて左右に結んでおきましょう

| | | | |
|--------|-----|--------|-----|
| 9日(木) | 6年生 | 15日(水) | 3年生 |
| 10日(金) | 4年生 | 16日(木) | 2年生 |
| 14日(火) | 5年生 | 17日(金) | 1年生 |

*日程をお間違えなく

学校でお子様が発熱など体調不良の場合は、引き続き学校からご連絡をします。
12月は泉新小ではインフルエンザにかかったお子様が多くおりました。
引き続き、「手洗い」「うがい」「マスクの着用」「十分な睡眠」「栄養のある食事」
など基本的な生活習慣を身に付けて体調管理に努めてください。
保護者の皆様のご協力をお願いします。



石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味？

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか？

殺菌

多くの菌やウイルスを
死滅させること



…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染
症を予防しやすいということですね。

消毒

感染症を発症しない水準まで
菌やウイルスを減らすこと

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、
除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、
殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。
感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。





体温たいおんにまつわる **Q+**クイズ



平熱へいねつは誰でも
同じおなくらいの温度おんどである

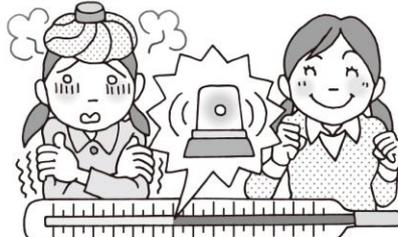


X 人ひとによって異ことなります

健康けんこうな日本人にほんじんの平均へいきん体温たいおんは36℃台後半たいこうはん。
でも、個人差こじんさが大きいものです。
大切たいせつなのは自分じぶんの平熱へいねつを知しっておくこと。
健康けんこうなときにも
体温たいおんを測はかってみ
ましょう。朝あさと
夜よるで1℃くらい
差さが出ることも
ありますよ。



発熱はつねつの基準きじゆんの値あたいは
37.5℃である



O ただし、これこも個人差こじんさあり

発熱はつねつは病原菌びやうげんきんなどと体からだが戦たたかうための防衛ぼうぎよ
反応はんのうといわれています。37.5℃以上いじょうが発熱はつねつ
した状態じょうたいとされますが、いつもより高たかいと
感じたら発熱はつねつの始まりはじりと
考かんがえても良いでしょう。
つまり、発熱はつねつの仕方しかたに
も個人差こじんさがあるのです。
特とくに感染症かんせんしょうの場合は、熱ねつの数字すうじそのものよ
りもその原因げんいんのほうが重要じゆうじゆうです。



低体温症ていたいおんしょうは
単たんに凍こごえた状態じょうたいである



X 命いのちにかかわる危険きけんな状態じょうたいです

人間にんげんは体温たいおんが低ひくくなりすぎると生命せいめいを保
てません。具体的くたいてきには、体温たいおんが35℃以下いかに
になった場合ばあいに低体温症ていたいおんしょうと診断しんだんされます。
非常ひじょうに冷つめたい水みずに5~15分ぶんつかっている
だけでも低体温症ていたいおんしょうにな
る場合ばあいも、寒さむい場所ばしょで
ケガけがや病びょう気で倒たおれたと
きも、体温たいおんを保たないと危険きけん
と危険きけんです。



体温計たいおんけいで
測はかれる温度おんどは
決きまっている



体温計たいおんけいの測定そくていできる最大さいだいの体温たいおんは42.0℃。昔むかしながらの
体温計たいおんけいも、自盛じもりは42℃までです。基本的きほんてきに発熱はつねつ
しても41.5℃以上いじょうになることはなく、それ以上いじょうたか高い熱ねつが出る
と体からだのたんぱく質しつが壊こわれ命いのちにかかわります。



「ポケットハンド」を
していませんが

「ポケットハンド」とはポケットに手てを入
れること。手てが冷つめたくて暖あたたかいポケットの中
に入いれたくなる気きもちもわかります。
でもこの状態じょうたいでいると、自然しぜんと背中せなかが曲ま
って姿勢しせいが悪わるくなってしまいます。
もっと気きを付つけたいのが
転ころんだ時とき。手てがポケットに
入はいっていると、とっさに手て



を出だせず、歯はが折おれたり、頭あたまをぶつかけたり、
大おおげがにつながります。
「ポケットからすぐに出せるよ」と思おもうか
もしれませんが、人ひとが転ころぶまでの時間じかんは約1
秒びょう。でも人ひとが転ころぶと思おもってから手てを出だすまで
には3秒びょうもかかって間に合あいません。
寒さむい時ときは手袋てぶくろをして、
転倒てんとうに注意ちゆういしましょう。

