

えかお

とよひらしょうがっこう
豊平小学校
ほけんしつ
2024.11.28



「秋の日はつるべ落とし」と聞いたことはありますか。
秋の日暮れが早いことを井戸の水をすくう釣瓶が落ちる
様子に例えたことわざです。秋は、陽が沈んでからあっと
いう間に暗くなります。放課後、遊びに出かけるときは帰
る時間に気をつけましょう。豊平小の決まりでは、今の帰
宅時刻は4時です。家に着くまでにかかる時間も考えて、
4時には家につくように帰りましょう。



もしかして風邪？

ひとくなる前に 予防しよう

熱が出た、体がだるくて動け
ないなど、「風邪の症状が
急に出了」という経験はあり
ませんか。そうなる前にサイン
はありませんでしたか。

check/

風邪のひき始めの サイン



✓くしゃみ



✓悪寒



✓鼻水



✓頭痛

いくつか当てはまったら
風邪のひき始めかもしれ
ません。そんなときは
悪化を防ぐために5つの
対策をしてみましょう。

たっぷり寝る



いつもより長く十分に
寝ましょう。ぐっすり眠
るためには、リラックス
できる環境を整えるの
も効果的。好きなにおい
をかぐなど、落ち着ける
方法を探してみましょう。

体を温める



体温が上がると、免疫力
が高まり、ウイルスを倒し
やすくなります。ポイントは、
「首・手首・足首」を温
めること。3つの首を温め
ると効果的に体温が上が
ります。

水分補給



熱が出ると体から水分が奪わ
れるので、水分をしっかりとっ
て脱水を防ぎましょう。熱がな
くても、ウイルスと闘う
白血球は働いています。体の
水分が減ると白血球の働きが
悪くなってしまうので、水分
補給は必要です。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良い
ものを、食べられる範囲
でとりましょう。栄養の
バランスも大切ですが、
食欲が落ちているとき
は無理に食べなくても
いいです。食べ物を
消化・吸収するのは

とてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘う
ために必要な体力まで使ってしまうかもしれ
ないからです。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは
湿気が苦手な
ので、加湿が大切
です。また、のどや
鼻にあるウイルス
を追い出す「繊毛」
は、乾燥すると動
きが弱くなってし

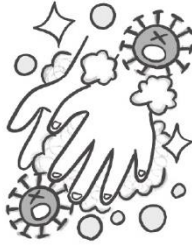
まいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の
加湿を心がけましょう。

感染症 注意報

感染症流行の季節がやってきました。豊平小では少し前からマイコプラズマ肺炎にかかる人が出ています。これからの季節はインフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかる人も出てくるかもしれません。うつらない・うつさないためのキホンを確認しましょう！

手洗い

手のひら・つめ・
親指のまわり・手
の甲・指の間・
手首を20秒以上
かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみを
するときは、腕や
ハンカチで飛沫を
ガードしよう。



体調確認

発熱やせき・鼻水
などの症状があ
るときは無理せず
休もう。



風邪を引いたら 熱が出るのはなぜ？



風邪のウイルスが体の中
に入ってくると、脳が体温
を上げる指令を出し、熱が

出ます。ウイルスが悪さをしているというより、
体の防御反応として発熱しているんですね。

病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほう
が働きがいいので、発熱したほうがウイルスと

の戦いが有利になるとも言われ

ています。発熱したらしっかり

休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援
しましょう。

一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が
負けてしまうかもしれません。病院を受診し、
必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。



アニマルクイズ 動物たちの最初の文字を

つなげると、ある言葉になるよ。



☐ ナガザル

☐ ルパカ

☐ イオン

☐ ンコ

しっかり ☐☐☐☐ して、カゼをひかないようにしよう！