

3学期が始まりました。冬休みの思い出はできましたか？ぜひ、聞かせてください。
今後も新型コロナウイルスやインフルエンザ、胃腸炎などの感染症の流行が心配されます。
感染対策をしながら生活リズムを整えて、元気に学校生活を過ごしてほしいと思います。



食物アレルギー調査について

※重要※

本日、1月16日（木）に、「学校給食における食物アレルギー調査」をお配りしました。これは、毎年全員に配付し記入していただいているものです（1～5年生用と6年生用で様式が違います）。6年生の調査については、進学先の中学校に申し送ります。

1月22日（水）が締め切りとなっておりますので、ご協力よろしくお願いたします。

朝の健康観察をお願いいたします！

朝の体調は、一日の活動に影響します。「いつもと違うな？」と感じたら、無理をさせないようにお願いいたします。

家を出る前にお子さんの様子（不調の訴えの他、食欲・顔色・動きに違和感はないかなど）をじっくり観察してください。体調不良の時はしっかりと休養をとって体力を回復させるよう、ご家庭での配慮をお願いいたします。

また、朝ご飯を食べていなかったり、寝不足だったりして、授業中ぼーっとする児童の様子も見られます。午前中から元気に過ごせるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを学校でも指導していきますが、保護者の皆様もお子さんにお声がけいただくようお願いいたします。

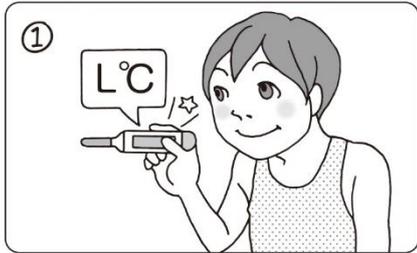


スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

<p>スイッチ！①</p> <p>早起き</p> <p>決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。</p>	<p>スイッチ！②</p> <p>朝ごはん</p> <p>体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。</p>	<p>スイッチ！③</p> <p>運動</p> <p>寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。</p>
---	--	---

体温計の正しい使い方



① 体温計の電源を入れ、
表示部に「L°C」が出たら準備完了



② 体温計の先は
わきのくぼみの中心にあてる



③ 下から押し上げるように
持ち上げ、わきをしめる

軽く腕を外から押さえ、
体温計とわきを密着させる



体温にまつわるQ+クイズ

Q

平熱は誰でも
同じくらいの温度である



X

人によって異なります

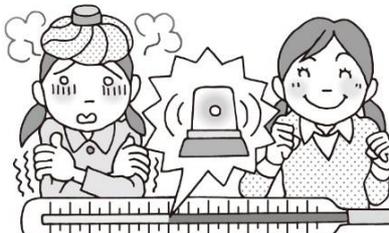
健康な日本人の平均体温は36℃台後半。
でも、個人差が大きいものです。
大切なのは自分の平熱を知っておくこと。

健康なときにも
体温を測ってみ
ましょう。朝と
夜で1℃くらい
差が出ることも
ありますよ。



Q

発熱の基準の値は
37.5℃である



O

ただし、これも個人差あり

発熱は病原菌などと体が戦うための防御
反応といわれています。37.5℃以上が発熱
した状態とされますが、いつもより高いと
感じたら発熱の始まりと
考えても良いでしょう。
つまり、発熱の仕方にも
個人差があるのです。
特に感染症の場合は、熱の数字そのものよ
りもその原因のほうが重要です。



Q

低体温症は
単に凍えた状態である



X

命にかかわる危険な状態です

人間は体温が低くなりすぎると生命を保
てません。具体的には、体温が35℃以下に
なった場合に低体温症と診断されます。
非常に冷たい水に5~15分つまっている
だけでも低体温症にな
る場合も。寒い場所で
ケガや病気で倒れたと
きも、体温を保たない
と危険です。



豆
知
識

体温計で
測れる温度は
決まっている

危
体

体温計の測定できる最大の体温は42.0℃。昔ながらの
体温計も、目盛りは42℃までです。基本的に発熱し
ても41.5℃以上になることはなく、それ以上高い熱が出る
と体のたんぱく質が壊れ命にかかわります。

