

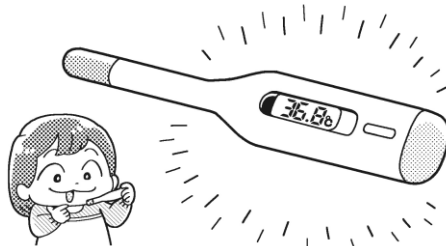
ほけんだより 1月号

令和6年1月9日 志木第二小学校 ほけんしつ

あけましておめでとうございます。冬休みが明け、いよいよ3学期となりました。寒さに負けず、次の学年に上がる準備をしていきましょう。かぜやインフルエンザが流行っています。正しく手洗いうがいを行いましょう。日々の検温で自分の平熱を知ることが大切です。自分の平熱を知っておくことで、検温した際にどの程度の発熱なのか判断することができます。

自分の平熱を知っておこう

かぜをひいたときなどに熱が上がるのは、発熱することで、病原体とたたかう力（めんえき力）が高まるためです。平熱は人によってちがうので、健康なときに熱を測って、自分の平熱を知っておきましょう。



© 少年写真新聞社 2023

体温計の正しい使い方（わきの下で測る体温計の場合）

① かわいたタオルなどで、わきの下のあせをふきます。



② わきの下のくぼみに、体温計の先を下から差しこみます。



③ わきを閉じ、反対の手でうでを軽くおさえて、音が鳴るまで待ちます。



© 少年写真新聞社 2023

せきエチケットをしよう！

かぜやインフルエンザの感染拡大防止として、せきエチケットを心がけていきましょう。例えば、くしゃみをしたときに手で口をおさえた場合、その手で教室のドアや蛇口に触れると、そこから感染が広がってく恐れがあります。みなさんで意識していきましょう。

せきエチケットを心がけよう

感染症にかかっているときは、周りの人にうつさないために、せきエチケットを心がけましょう。

マスクをつける



ティッシュや服のそでで口をおさえる

© 少年写真新聞社 2023

“飛まつ”が飛ぶきよりを見てみよう

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスをふくむ飛まつは、想像以上に速くまで飛びます。

おしゃべり
約1メートル

せき
約1～2メートル

くしゃみ
約2～3メートル

© 少年写真新聞社 2023

1月の保健行事について

発育測定の日程ですが、ほけんだより冬休み号に記載した日程から変更となり、1月11日、15日、16日の3日間で発育測定を行います。より正しく計測するために、ポニーテールなど、後ろで束ねるような結い方を避けていただきますようお願いいたします。結果は準備でき次第、健康の記録を配付いたします。また、1月12日には、5年生対象に理科の「生命の誕生」のまとめとして助産師の松本宏美さんによる授業を行います。