



令和5年11月1日  
樟葉西小学校  
保健室より

「秋の日はつるべ落とし」ということわざがあります。日の入りからしばらく暗くならない薄明の時間も、秋は夏に比べて短くあつという間に暗くなります。そのため夕方は、歩行者や自転車に気づくのがおくれ、交通事故の危険性が高くなる時間ともいわれています。下校時は、反射板やライトを使うなど、周囲に気を配りましょう。

## 保健室前に生教育のコーナーができました！

今月から新しくできたコーナーの紹介です。保健室前の掲示板に、「こころ」「からだ」「性・恋愛」の思春期に関する質問集を掲示しています。小学低学年～中学生から寄せられた質問に思春期保健相談士の徳永桂子さんが返事をしています。気になる1通目は「痛いとはとんでくの？」です。児童のみなさん、お家の方や先生方もぜひ見に来てください^^

「ココロ・カラダ不思議つながり」(著徳永桂子)の本は、保健室でいつでも読むことができます♪



歯を大切にしよう

よくかんで食べよう

## 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と休んで、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。



## 感染症 注意報

感染症流行の季節がやってきました。うつらない・うつさないためのキホンを確認！

### 1 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。



### 2 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。



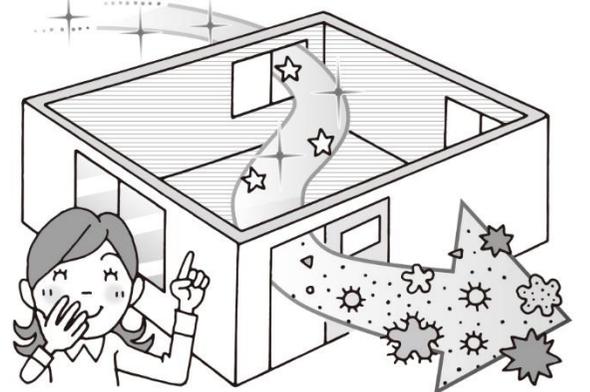
### 3 体調確認

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。



## 換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



新鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。

