

ほけんだより 2月

令和7年2月5日
調布市立八雲台小学校
校長 上田 義孝
保健室

せんげつまつ 先月末よりインフルエンザA・^{しんがた}新型コロナウイルス^{かんせんしょう}感染症・

いちょうえん 胃腸炎・^{ようれんきんかんせんしょう}溶連菌感染症^でが出ています。^{はつねつ}発熱^{げんいん}の原因が

さまざまな^{かんせんしょう}感染症^{あらわ}となって現れています。

^{あさ}朝は^{げんき}元気で、^{とつぜん}突然^{こうねつ}の高熱^{しょうじょう}などの症状^でが出る^{ことがあ}

ります。^{はなみず}鼻水・^{いた}のどの痛み^{せき}・^で咳^{ひと}が出る人は、マスクを

するなどして、^{まわ}周りにも^{ひろ}広めないよう^{じゅうぶんちゅうい}十分注意^{しまし}しましょう。



☆ ^{あさ}朝^{けんおん}の検温^をおすすめ^{します}（^{じぶん}自分の^{けんこうじょうたい}健康状態^しを知^{ることができ}、^{じゅしん}受診^の

^{とき}時^{にと}とても^{やく}役に^た立つ^{じょうほう}情報^{となり}となります）

☆ ^{すいぶん}水分^をこまめに^{とる}・^{てあら}手洗^い、そして^て手はハンカチ^でふきましょ

なぜ熱が出るの？

かぜのウイルスに^{かんせん}感染^{すると}、^{ねつ}熱^が出^{ます}よね。これは、
なぜなのでしょう？



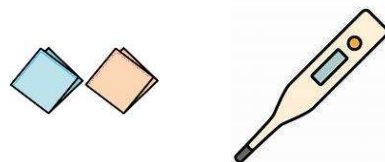
■理由1：ウイルスが増えるを防ぐ

かぜのウイルスは^{ねつ}熱^に弱^く、^{ていおん}低温^のほう^をを好みます。そのため、^{はつねつ}発熱^{すること}でウイルスが^{にが}苦^{じょうたい}手な状態^{をつくり}、ウ

■理由2：白血球の働きが活発になる

^{わたし}私たちの^{からだ}体^{には}ウイルスなどの^{いぶつ}異物^が
^{はい}入^{とき}ってきた時に、それらを^{はつ}やっつける^{はつ}白血球^{はい}という細胞^{さいぼう}があります。白血球は^{はつ}体^{おん}温^{たか}が高い^{じょうたい}状態^のほう^が活発^{はたら}に働^き、ウ

イルスを^{やっつけ}やっつけてくれます。



^{ゆび}指^のあいだ ^{てくび}手首^も

すみずみまでわすれずに

あらいましょう



乾燥した空気にさようなら

インフルエンザやかぜのウイルスは高い湿度が苦手です。また乾燥するとどの防御力が低下するためウイルスがからだに入りやすくなります。部屋の空気が乾燥しないようにしましょう。

湿度のめやす：50%



こころも からだも パワーアップ!!

ゆっくりねる



たのしみを楽しむ



あさ朝ごはんを食べる



ともだちと話す

