

ほけんだより1月号

令和3年1月12日発行
福岡市立高宮小学校
養護教諭 牛島奈美

あ 明けておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひします。クリスマスやお正月など、
ぎょうじ 行事がたくさん冬休みはどう過ごしましたか？ やす あ 休み明けは生活リズムが崩れ、体調を崩しやす
なりませう。3学期も、げんき 元気に過ごせるように生活リズムを戻していきましょう！



けんこうカルタ



あ さざはん
まいにちたべよう
バランスよく

け んこうに
てきどな運動
だいじだよ

ま いにちね
決まった時間に
眠りましたよう

し っかりと
換気をしよう
忘れずに

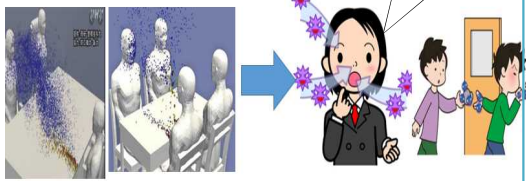
て あらいと
うがいも必ず
しておこう



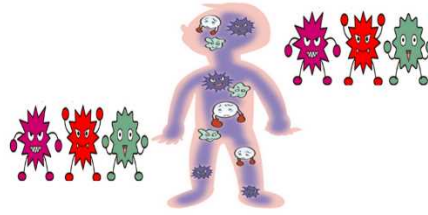
どうやってウイルスに感染するの？



①ウイルスをもっている人がせきやくしゃみ
会話(かいわ)をする。



②ウイルスがからだの中でふえる。



③症状(しょうじょう)がでる。



どうしてねつが出るの？



かぜやインフルエンザ、コロナウイルスなどの細菌やウイルスが体の中に入ると、細菌やウイルスをや
つつけるために「体を守る反応」として体温を上げるように脳が指示します。また体温が高くなることで
細菌やウイルスとたたかう「白血球」が活発にはたらくようになります。

からだ 体にウイルスが入る 脳がウイルスをやっつけるための指令をだす ねつを出してウイルスをやっつける



12月の保健室利用状況320人でした。

12月は急に寒くなってきたこともあり、病気での来室がふえていました。
1月・2月は一年間の中でも特に寒い時期です。体調を崩さないよう、睡眠を
しっかりと、ご飯をたべて元気に外であそび、免疫力をつけましょう。

