

# ほけんだより



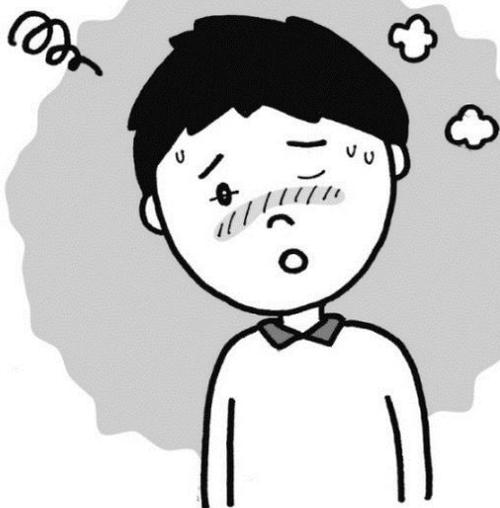
平成30年12月10日(月) 入鹿小学校保健室 No.9



## どうして熱が出るの？

わたしたちの体は、かぜやインフルエンザなどの病気にかかると熱が出る(体温があがる)ことがあります。いったいなぜでしょう？

かぜやインフルエンザのウイルスが体の中に入って感染すると、熱に弱いウイルスをやっつけるために、「体を守る反応」として体温をあげるように脳が指示します。また、体温が高くなると、ウイルスやばい菌とたたかう「白血球」も活発にはたらくようになります。



熱が出て、さむけがあるときは体をあたためましょう。あついと感じたら少しうす着に。汗をかくので、水分をとり、こまめに着がえることも大切ですよ。

また、熱が下がっても、食欲が出なかつたりだるかつたりするときは、まだなおっていないということです。ゆっくり体を休めてくださいね！

## てあら しょう ねんせい ○手洗い指導(1・2年生)○

12月6日(木)3時間目に1・2年生に手洗い指導を行いました。はじめに、校庭や教室で手がよごれるときを考え、よごれが「手」から「手」へとひろがっていることを学びました。

そして、今までの自分の手あらい方法についてふりかえり、みんなで歌に合わせて手あらいをしてみました。そうすると、「手首なんてあったことない〜！」という子が何人もいました。

手あらいの歌の中には、全部で6個のポーズがありました。1・2年生には、『かめのポーズ』と『バイクのポーズ』が人気でした！！

手あらいにこんなに時間をかけるなんてびっくりでしたね。学んだことを生かしてかぜやインフルエンザを予防しましょう(^^)



たの 楽しく歌いながら手をあらうことで「サッとあらい」を防ぐ効果もあるようです。歌を知りたい3~6年生は、1・2年生が先生まできてくださいね。

(さいきん 最近ピアノがはやってますが、がくふ 楽譜もありますよ~♡)

