

# ほけんだより 11月

令和4年度  
福島小学校  
保健室

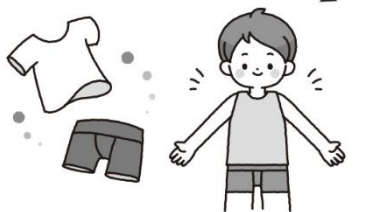
だんだんと日が短くなり、冬の訪れを感じる季節になってきました。冬が訪れる前の温かくておだやかな天気のことを、「小春日和」といいます。秋空のやわらかい日差しのもとで、紅葉をまんきつするのもいいですね。ただ、朝晩は冷えこむので、衣服で調整をして風邪をひかないようにしていきましょう。

## “調節上手さん”の 着こなしのポイントは何？

point 1

下着を着る

汗を吸って  
肌の清潔を  
守ってくれる



point 2

うすいものを重ねる

空気の層ができて  
厚手のものを1枚  
着るより暖かい



point 3

脱いだり着たりできるものを

朝と昼の  
気温差にも  
対応 OK



その日の天気や気温に合わせて、上手に衣服で調整しましょう！

## ごめんなさいって言えるかな？

「ごめん」って

ぼくの口があかないんだ  
口に力が入って。  
手に力を入れて書くよ。

ごめん

小学2年生の男の子が書いた「日本一短い手紙」です。

「ごめん」と言うのは、とても難しいですよ。

でも「もやもや」を抱えながら過ごすより、素直に言ったほうが楽になるかもしれません。言葉で伝えるのが苦手な人は、ほかの方法と一緒に考えてみませんか？

反対に、いつも「ごめん」ばかり言ってしまう人は、口癖を「ありがとう」に変えてみましょう。小さな親切には「ありがとう」と返すほうが、相手も優しい気持ちになれますよ。



知っているようで知らない

## たいおん 体温のヒミツ



ヒミツ

へいねつ  
平熱が36度より低いと「低体温」

いつもの体温が36度より低い「低体温」の人がふえていると言われています。

げんいん  
原因は、運動不足や生活リズムの乱れだと考えられています。

ていたいおん  
低体温であると、疲れやすい、集中力が続かない、風邪をひきやすいなどにつながります。

★よくするためには？

たいせつ  
大切なのはよく食べて、よく動き、よくねること。体温を少しでも上げましょう。

ヒミツ

こ  
子どもは大人より体温が高い



たいおん  
体温はだいたい、36.0度から37.0度と言われています。

こ  
子どもは、体の代謝が大人よりもいいので、大人よりも体温が高めになっています。

はんたい  
反対にお年寄りの人は体温がやや低めです。

★発熱って何度？

ねん  
年れいのちがいはもちろん、個人差のある体温。そこでむずかしいのが・・・発熱の判断。

いっばんてき  
一般的には、37.5度以上 → 発熱、38.0度以上 → 高熱と言われることが多いです。

保護者の方へ

朝晩の気温が低くなり、登校後すぐに体調不良を訴えて保健室に来室する児童が増えてきています。

特に休み明けに、1時間目の授業を受けずに早退することになってしまうケースが多いです。

コロナ感染状況は落ち着いていますが、朝のお子様の体調の把握や、検温のご協力をお願いいたします。

