

市川市立市川小学校
保健室
令和6年1月9日

新しい年が始まりました。冬休みは元気に過ごすことができましたか？
これからますます寒く乾燥した日が続きます。水は冷たいですが手洗いを
しっかりして元気な毎日にしましょう！



体温計の正しい使い方 (わきの下で測る体温計の場合)

① かわいたタオル
などで、わきの
下のあせをふき
ます。



② わきの下のくぼ
みに、体温計の
先を下から差し
こみます。

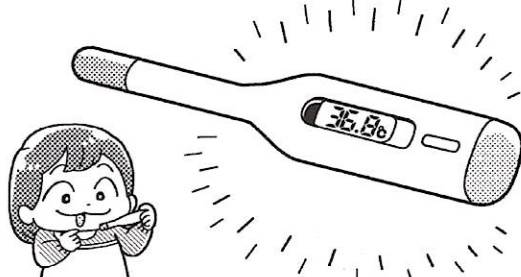


③ わきを閉じ、反対の手でうでを軽く
おさえて、音が鳴るまで待ちます。



自分の平熱を知っておこう

かぜをひいたときなどに熱が上がるのは、
発熱することで、病原体とたたかう力（め
んえき力）が高まるためです。平熱は人に
よってちがうので、健康なときに熱を測っ
て、自分の平熱を知っておきましょう。



© 少年写真新聞社 2023

今月の保健目標

かぜを予防しよう



スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①
早起き
決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ/②
朝ごはん
体が脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ/③
運動
寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

「ポケットハンド」を上手に使いませんか？

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れたい気持ちもわかります。でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。もっと気を付けたいのが、転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大げがにつながります。「ポケットからすぐに出来るよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。

3つの首ってなに？

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。



市川小の感染症情報 (12月) ※12月22日までの人数です

インフルエンザ(55名) 新型コロナウイルス感染症(1名)・溶連菌感染症(2名)・咽頭結膜熱(2名)の報告がありました。

→裏面に続く