

ほけん  
だより

# えが お

大仁小では、12月の終わりにインフルエンザが急増し、そのまま冬休みに入りました。冬休み中にインフルエンザにかかった人も多かったようです。学校の流行はあったんおさまっていましたが、今週に入り、伊豆の国市内でも学級閉鎖になった学校があります。今後、再流行があるかもしれません。



1月の保健目標

## かぜに負けない生活をしよう



かぜクイズ ちょっとむずかしいよ！家の人にも考えてもらおう。

### 問題①

かぜのウイルスは、とても小さいので、マスクを通り抜けてしまう。だから、かぜをひかないためにマスクをしても効果はない？



- ア、効果はない
- イ、効果はある

### 問題②

テレビでよく「かぜには〇〇(くすりの名前)」と言っているね。かぜ薬を飲めば、かぜウイルスがやっつけられて、かぜが早く治る？



- ア、そのとおり
- イ、まちがっている

### 問題③

かぜをひいて、寒気がします。どうやら熱が出てきたようです。こういう時は、からだを冷やして、解熱剤を飲み、なるべく早く熱を下げるようにするとよい？



- ア、そのとおり
- イ、まちがっている

\*答えは裏にあります。

### 問題④

熱が出はじめてから、2日たちました。「汗をいっぱいかくとかぜが治る」ときいたことがあるので、おふとんをいっぱいかけ、暑いのをがまんして汗をかくようにしました。この方法はあっている？



- ア、あっている
- イ、まちがっている

## 発育測定で保健指導を行いました 『発見！自分の体』



2025.01.09 08:57

口の中を見てみよう。へんとうせんが見えた！

体温をはかってみよう。正しくはかかれているかな。



2025.01.10 09:16

「自分の体のここがもっとこうだったら・・・」と、自分の体で気になるところがある人もいます。でも、体を守るためのすばらしいしくみがあり、がんばっている細胞があります。自分の体に対して「ちょっと気に入らないところもあるけど、いとおいしい」そんな気持ちを持って欲しいと思います。そして、普段の自分の体に関心に向け、ちょっとした異変に気づくようになれば、病気を早く発見することができます。この、『自分の体を知り、異変を感じる』ことは、人から教えられるのではなく、自分で経験して覚えていくことです。この力は、大人になってもとても大切な力で、異変に気づき、早く検査することで、命が助かることもあります。自分の体のすばらしさをたくさん発見していきましょ



## 児童の感想

自分の体の知らないことがいっぱい知れて楽しかった。もっとほかにも知らないことがたくさんあると思うから、もっと知りたい。(3年)

体の中でたくさんのバイキンをたおしてくれるものがあるのがわかった。病気になってしまったとき、すぐに気づくためにふだん体調を知っておくことが大事だと思った。そして病気だと気づいたらすぐに病院に行って、できるだけ早く病気をなおしたい。(6年)

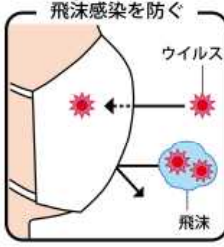
## 保護者の感想とアドバイス

自分の体はどんな時にどういう変化をするのか・・・それが分かってくると、自分で自分を調節できるようになると思うよ。(略)

体温計をまちがった使い方をしていたことが判明しました。正しい使い方を教えてくれてありがとうございます！


## クイズの答え

問題①  
イ、効果はある




ウイルスはとても小さく、マスクの糸の間を簡単に通れてしまうぐらいの大きさ。しかし、ウイルスは、空気中にいるときは、つばのつぶやほこりにくっついてることが多く(飛沫)、それを防ぐことはできる。また、のどを冷たい風から守り、ウイルスをのどから体に入りにくくすることができる。

問題②  
イ、まちがっている




かぜ薬は、かぜウイルスを殺すことはできず、症状をやわらげる働きをするだけ。かぜの原因のウイルスは200種類以上あって、それら全てに効く薬は、まだ発明されていない。ただし、インフルエンザだけは、ウイルスを弱める薬が発明され、病院で出されている。

問題③  
イ、まちがっている



熱の出はじめで、寒気がするときは、暖かくしたほうがよい。熱が上がると、寒気がおさまるので、冷やして気持ちよければ冷やす。熱が出るのは、ウイルスが熱に弱いので、やっつけようとする体の反応なので、無理に下げるのは良くない。

問題④  
イ、まちがっている



体の中で、ウイルスがやっつけられると、もう体温を高くしていなくてもよくなる。すると、汗をかいて熱を下げようとする。「汗をかいたから、かぜが治った」のではなく、「かぜが治るとき汗をかく」のである。無理に汗を出そうとすると、熱がこもって、かえってよくない。

