

# ほけんだより 1月

ほけんもくひょう

かぜやインフルエンザを  
予防しよう

2023年がはじまりました。今年も健康で安全に楽しい学校生活を送りましょう！

冬は、感染症がはやりやすいよ！冬休みに生活リズムがくずれてしまった人は、規則正しい生活をとりもどそう！



## 生活リズムチェック

- 早ね、早おき
- あさごはん
- はいべん
- はみがき
- うんどう
- 手あらい

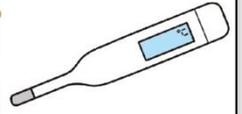
朝、1日のスイッチを入れよう



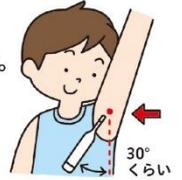
今後も、感染症の予防に気をつけよう！  
そういえば、体調が悪く保健室にきたときに体温をきくと、「34.9℃」と、とても低い数値だったよ。保健室で測り直したら、36℃台だったから、きちんと測れていなかったんだね。  
わきで測る体温計の正しい使い方を確認しておこう！



## 体温のはかり方 (わき用体温計)



1 体温計の先をわきの中心にあてます。30°くらいで、下から押し上げるように。体温計の画面はからだのほうに向けます。



2 はさんだら、わきをしっかりとめます。はかっているほうの手のひらは上に向け、もう一方の手でひじをおさえます。



ただし、正しくはかるために

- はかっているときはからだを動かさないように。
- 汗をかいているときは、はかる前にふきとりましょう。

さむいけど、手あらいも換気も頑張ろう！でも、換気は大事ってよく言われるけど、換気をしないと、どんなことがおこるのかな？



## 換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに  
感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、  
頭痛がする



空気が汚れ、  
嫌な臭いがする



チリやホコリが  
アレルギーの原因に

寒くても、一時間に一度は空気の入替えをしよう！