

12月のほけんだより

令和4年11月25日
大田区立調布大塚小学校
校長 玉野 麻衣
養護教諭 山本 順子

冬に旬を迎えるりんごは「1日1個で医者知らず」と言われるほど栄養がたっぷりです。便秘解消や病気の予防、美容にも効果があるそうです。

また、よく噛んで食べることで歯を丈夫にしてくれるので、欧米では「自然の歯ブラシ」とも呼ばれているそうです。

あと1ヶ月で冬休み。楽しい行事もあると思いますが、冬休み中も規則正しい生活を忘れずに。



発熱は何度から？

- ① 37.0度
- ② 37.5度
- ③ 38.0度

答えは…②です

医学的には

- ・高熱：38.0度以上
- ・発熱：37.5度以上



ただし、37.5度以上でないと発熱してないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまでも「医学的には」です。

平熱は人によって大きく違います。

平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がつらい…」

と感じ、発熱と言える状態になることもあります。反対に、

平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。

大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。

「なんだか調子が悪いな…」と感じたら、外出せず、早めに休んでくださいね。



★12月の保健行事★

*12月2日(金) 色覚検査 4年生の希望者

*12月6日(火) 薬物乱用防止教育 6年生

学校薬剤師の泉先生が授業をしてくださいます。薬物というと違法なものを連想しがちですが、カゼをひいたときに飲む薬も含めて薬について勉強します。



クリスマスの へえ～そうなんだ！

へえ～その1 ^{にほん}日本のクリスマスは
^{せんごくじだい}戦国時代に始まった
^{やく}約500年前、^{せんきょうし}宣教師のフランシスコ・ザビエル
がキリスト ^{きょう}教の布教とともに ^{つた}伝えたといわれ
ています。



へえ～その2 ^{じつざい}サンタクロースは
実在した

キリスト ^{きょう}教の神父、Santa
Claus さんがモデル。 ^{まず}貧しい
子どもたちにお菓子 ^{かし}を配る優
しい人 ^{ひと}だったそう。



へえ～その3 ^{こいびとどうし}「恋人同士のイベント」
は ^{にほん}日本だけ

クリスマスは「Christ」(キリスト)と
「mas」(礼拝) ^{れいはい}を ^く組み ^あ合わせた ^{ことば}言葉で、
キリストの ^{たんじょう}誕生 ^{いわ}をお祝 ^ひする日。 ^{かいがい}海外では
家族 ^{かぞく}で ^す過ごすのが ^{いっぱんてき}一般的
です。 ^{にほん}日本のお ^{しょうがつ}正月 ^{ちか}に近い
ですね。



カゼなど ^{あた}ひかないように
暖 ^{たの}かくして ^{たの}楽しんでくださいね

3つの首を温めて体ポカポカ

^{きたかぜ}北風がピューツと吹いたら
^{からだ}体がガタガタ・・・

そんなあなたは「首」「手首」「足首」の
3つの「首」を ^{さむ}寒さから ^{まも}守れていないの
かも。

3つの首には ^{からだじゅう}体中を ^{けっかん}めぐる血管が
^{しゅうちゅう}集中しているので、^{あた}温めると ^{からだ}体の
^{うちがわ}内側からポカポカしてきますよ♪

- ♪ ^{くび}首 ネックウォーマーをつけたり
ハイネックの服 ^{ふく}を選 ^{えら}ぼう
- ♪ ^{てくび}手首 外 ^{そと}に行くときは ^{てがくろ}手袋を
忘れ ^{わす}れずに
- ♪ ^{あしくび}足首 締め ^し付けない ^{あつで}厚手の ^{くつした}靴下が
おすすめ

からだ 体ポカポカで

^{げんき}元気に ^{ふゆ}冬を ^す過ごしましょう



11月の保健室

マラソン月間が始まり、転ぶ子が増えるかな…とと思っていましたが、途中から参加する子も、周りの様子を見てから輪に入ったり、途中で抜ける子も、周りをしっかり見て上手に休憩をとっていました。

テレビ等の報道では、日に日にコロナ感染者が増えていると伝えていますが、本校では落ち着いた1ヶ月を過ごすことができました。