

ほけんだより 2月

No.11
R3. 2. 1

【保護者の方へ お子さまと一緒に読んでください】

2021年がスタートし、1ヵ月があっという間に過ぎてしまいました。今年は、感染症対策の徹底が図られており、例年と比べてインフルエンザや感染性胃腸炎など、感染症の流行が抑えられています。しかし、宇都宮市内の学校でも、インフルエンザの罹患者がみられるようになってきました。引き続き対策をしっかりと行い、感染症に負けない身体を作りましょう！



あなたのココロ、**げんき** 元気ですか？

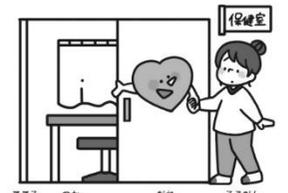
《今の気持ちはどんな感じ？》



《自分のきもちをあらわしてみよう！》

私たちは生活の中でいろんな気持ちになりますが、「おこっちゃだめ」「泣いちゃだめ」と、がまんしすぎることはないですか？気持ちをおさえすぎてしまうと、体によくない影響がでることもあります。周りの人に話してみるなど、気持ちをあらわしてみましょ。最初はうまくいかないかもしれませんが、続けていると、上手にできるようになりますよ。

また、困っている人がいるときは「どうしたの？」と声をかけ、



心が疲れたら 誰かに相談を

話を聞いてあげることができたら、とても素敵ですね！

どうして **ねつ** が上がるの？

私たちの体は、かぜをひいたり、感染症にかかったりすると、熱（体温）が上がります。これはなぜなのか、知っていますか？

かぜや感染症の原因であるウイルスは、熱に弱い（活動しにくくなる）という特徴があります。これらが体の中に入って「感染」すると、体を守るはたらきとして、脳が体温を上げるように指示を出します。これが、熱が上がるしくみです。また、体温が高くなると、ウイルスとたたかう「白血球」も活発にはたらきます。

ねつ あ 熱が上がってしまったら…？



あまり体を動かさず、
安静にして休む



暑いと感じるように
なったら、少し薄着に

さむけがする時は、
厚着で体をあたためる



水分をたくさんとり、
こまめに着替える



まだまだ油断できない…？

感染症対策を心がけましょ！！

かぜやインフルエンザ、
コロナウイルスなどの
感染経路



かかってしまった人は
ウイルスをまき散らさない

人がよく使う部分は
ふき掃除、消毒



げんきでも手洗い
うがいを忘れない