



令和6年度  
小倉小  
ほけんしつ

「今日は寒いな〜。」と、ほけんしつへと向かう 道をふるえながら歩いていると、半そでの子どもたちが「体育  
に行きまーす。」と元気に追い抜いていきます。

**どうして寒いと体がふるえるの？** 体は、体温を維持するために、熱を

生み出そうとします。そのために筋肉を小刻みに動かすのです。体操をしたり、腕を



ふって大またで歩いたり、温かいものを飲むと、体のしんから温めることができますよ。



**体を温めることは、健康でいるために とても大切なことなのです。**



## 風邪の治りかけに鼻水が出るのはどうして？

熱が下がって風邪が治りかけている時、ズルズルと鼻水が出る場合があります。

風邪をひいた時は体温が上がり（発熱）、白血球などの免疫細胞が体内で風邪の原因となる細菌やウイルスと戦います。

戦いが終わり熱が下がると、死んだ細菌やウイルスが鼻水に乗って体の外に出されます。つまり、風邪の治りかけの鼻水は体が風邪に勝った証なのです。



**鼻水はすすらず、やさしくかんで**

鼻水が出そうになる

とついズツとすすってしまいが、体の中に細菌やウイルスの死骸が戻ってしまうのでやめましょう。ティッシュでやさしくかんでくださいね。



## 冬休み中も きをつけて



インフルエンザが流行しています。

例年、冬休み明けに もう一度大きな流行の波がやってきます。具合が

悪いなと思ったら、熱が上がる前兆かもしれません。無理をせずに、熱を

測ったり、休養をとるようにしましょう。



【インフルエンザの出席停止期間】

発症 1日目 2日目 3日目 4日目 5日目 6日目  
解熱 OK!



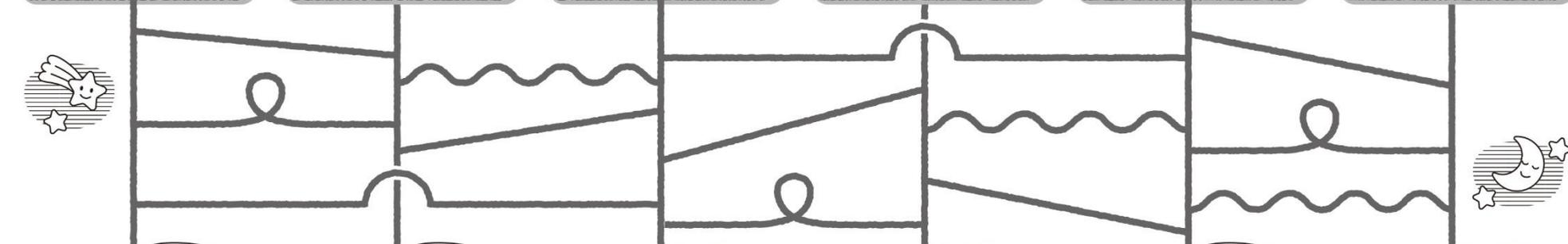
登校が可能になるのは、発症から5日が経過し、かつ、熱が下がって2日経過していること。

# ☆☆ よく眠れるのは誰? ☆☆

## ぐっすり寝るための秘密を解き明かせ

ふゆやす 冬休み、次のような生活をしている6人のうち、  
3人は毎晩ぐっすり眠れているよ。誰かわかるかな?  
考えてから線をたどってね。

<p><b>Aさん</b></p> <p>休みの日も毎日 同じ時間に起きる</p>	<p><b>Bさん</b></p> <p>朝はカーテンを開けず、 昼までごろごろする</p>	<p><b>Cさん</b></p> <p>毎日朝ごはんを しっかり食べている</p>	<p><b>Dさん</b></p> <p>40℃位のぬるめのお湯につかる</p>	<p><b>Eさん</b></p> <p>寝る1時間前に 甘いものを食べる</p>	<p><b>Fさん</b></p> <p>寝る直前まで、 スマホやゲームをする</p>
---	--	--	--	---	---



<p><b>Dさん</b></p> <p>ぐっすり眠れているよ!</p> <p>体温が下がると眠りやすくなるよ。熱いお湯だと目が覚めてしまうので注意。</p>	<p><b>Aさん</b></p> <p>ぐっすり眠れているよ!</p> <p>毎日同じ時間に起きると生活リズムが整って眠りやすくなるよ。</p>	<p><b>Bさん</b></p> <p>しっかり寝れていないよ</p> <p>朝日を浴びないと体内時計が狂って、夜眠りにくくなるよ。朝起きたら必ず朝日を浴びよう。</p>	<p><b>Fさん</b></p> <p>しっかり寝れていないよ</p> <p>スマホやゲームから出るブルーライトは目を覚ます作用があるよ。寝る1時間前からは使うのをやめよう。</p>	<p><b>Cさん</b></p> <p>ぐっすり眠れているよ!</p> <p>朝ごはんを食べると、体中からだじゅう朝ごはんを食べると、体中に起きたことが伝わって活動的になるよ。</p>	<p><b>Eさん</b></p> <p>しっかり寝れていないよ</p> <p>寝る直前に食事をする、寝ている間も体は動き続けることに。寝る3時間前までにごはんを食べよう。</p>
---	---	--	--	---	--

☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ ぐっすり寝るための秘密はわかったかな? よく眠れていない人は試してみてね。 ☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆

