家庭数

令和５年１１月２日
横浜市立平沼小学校
校　長　寺岡　徹
養護教諭　遠藤　梨那

美しく風に舞う木の葉に秋の深まりを感じるようになりました。

低学年は遠足を終えて、クラスの仲が深まってきました。高学年は、宿泊体験学習に向けて準備を進めています。子どもたちは、お友達と一緒に色々な体験ができることをとても楽しみにしています。ご家庭では、子どもたちが元気に過ごせるよう、体調を整えてくださいますよう、よろしくお願いいたします。

風邪を引いたら熱が出るのはなぜ？

風邪のウイルスが体の中に入ってくると、脳が体温を上げる指令を出し、熱が出ます。ウイルスが悪さをしているというより、体の防御反応として発熱しているんですね。

病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほうが働きがいいので、発熱したほうがウイルスとの戦いが有利になるとも言われています。発熱したらしっかり休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援しましょう。

一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が負けてしまうかもしれません。病院を受診し、必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。

先日、朝会で保健委員会からお知らせをしました。学校では、校舎の増築のための工事が始まりました。それに伴い校庭は、狭くなりました。限られたスペースを工夫して遊ぶように、危ない場所がどんなところかデジタル紙芝居を使ってみんながケガをしないように伝えました。

遊びに必要な距離を取って、周りの安全をたしかめて遊びましょう。

１１月の保健目標	衣服の調節をしてすごそう

寒くなるこれからの季節は、朝と昼、また室内と室外での気温差が大きいので、重ね着をして、気候や気温に応じて衣服を調節しましょう。

また、運動した後は汗をふくようにしましょう。汗をふかずにいると、かわくときに体の熱をうばってしまいます。

気温に合った服装は、風邪予防など、体調を整えることにつながります。

服装で体温調節しよう