



# いわにし元気通信

岩西小学校保健室  
No. 9  
R4. 1月

あけましておめでとございます。冬休みは楽しく元気にすごすことができましたか？生活リズムをとりもどし、今年も元気いっぱいに過ごしましょう。

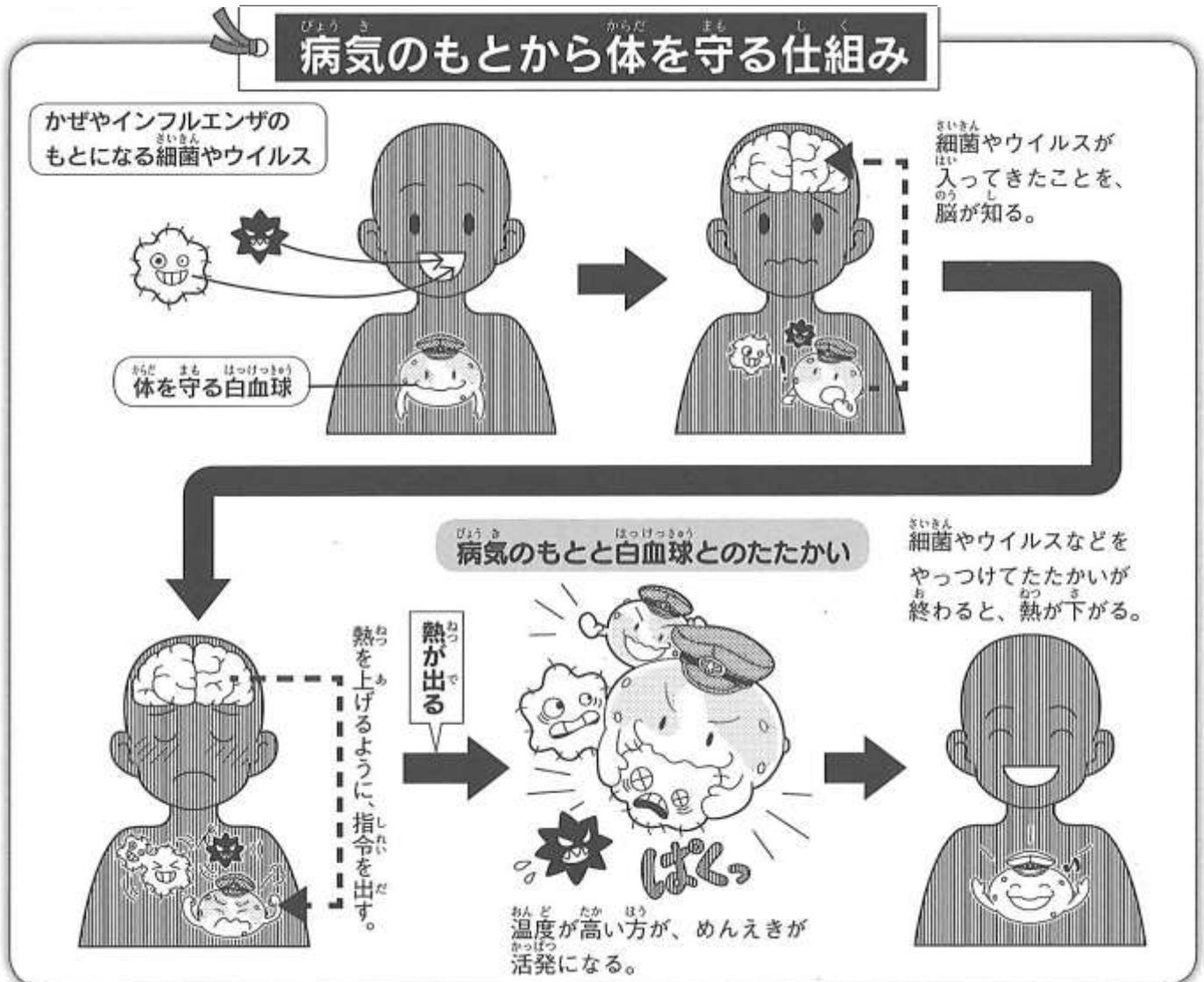


## 第3回ぴかぴか生活カードを実施します！

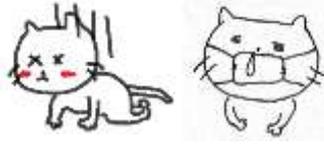
1月11日（火）から1月17日（月）まで、東部ヘルスプロジェクトとして飯村小学校・つじが丘小学校・東部中学校と一緒に4校合同で3回目の生活点検を実施します。一人一人みんなが9月よりも得点が伸びるように「早ね・早おき・朝ごはん+朝晩の歯みがき」を意識してがんばりましょう！

## かぜをひくとどうして熱がでるの？.....

かぜをひいたときに、熱がでて苦しい思いをしたことがありますよね。しかし熱は、病気のもとになる細菌やウイルスがあげているのではありません。私たちの血液中にある白血球が、体を守るために体温をあげているのです。このような体を守る力を『めんえき』と言います。



# ねっ 熱がでたときどうする？



ねっ 熱がでたときは びょういん せんせい み 病院の先生に診てもらいましょう。いえ つぎ たいおう やす 家では次のような対応をして休みましょう。

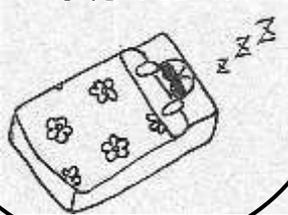
体温	ねっ あ 熱が上がっていくとき	ねっ たか 熱がもっとも高いとき	ねっ 熱が下がっていくとき
体の様子	 体がぶるぶるとふるわせて、熱を作る。	 顔が赤い。	 あせをかいて、熱を下げる。
対応	 あたたかくする。	 温かい飲み物をとる。 ゆっくり休む。	 冷たい飲み物をとる。 こまめにあせをふいて、着がえる。

【参考：少年写真新聞社】

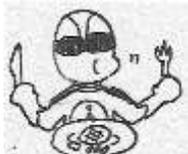
## めんえきを高くするためにするとよいこと



じゅうぶん すいみん  
十分な睡眠



バランスの  
しよくじ  
よい食事



てきど うんどう  
適度な運動



ビタミン、ミネラル、タンパク質などが豊富な食べ物は、めんえき力を上げると言われています。

ビタミン



ミネラル



タンパク質

