



寒い日が増えてきました。寒い朝は起きるのがいやになりますね。でも、寒さに負けないでこの冬を乗り切りましょう。

1月に入り、雪が降り積もりました。昭島では、駐車場や日陰などにまだ雪が残っているところがあるようです。2月に入り、また雪が降ることがあるかも知れませんね。

1月18日は、2時間遅れの授業始まりでしたが、みなさんが登校するときにも多くの雪が降っており、ズボンや上着までびしょ濡れになってしまっていた人がとても多くいました。

ほとんどの人が「くつ下」の替えを持ってきており、はき替えることができました。先日のように雪が降りしきっているときは、ズボンなどの替えも持って来ると良いでしょう。



## 都内では、インフルエンザが流行を始めています。

昭島市内でも、各学校にインフルエンザが出はじめています。流行をさせないよう、一人一人がしっかり予防をしていきましょう。1月の発育測定の際に、手洗いについて一緒に考えました。



### 「手洗いをするのはどんなとき？」

子供たちの中からは、トイレのあと、食事の前、外で遊んだあと、外出から帰って時、動物などをさわったあと、料理の前、食事のあと・・・などたくさんの意見が出ました。

そんなふうに分かっているのに、家では食事の前に手洗いをする習慣がない人もいました。おうちでも、食事やおやつの前の手洗い、トイレのあとの手洗いを習慣にしてください。

### 手洗いの「ひけつ」は、「アワ」

アワが手に付いた汚れやバイキン、ウィルスを手から浮き上がらせて落とします。手洗いは、石けんをしっかりと泡立てて洗いましょう。



よこれは、しっかり包みこんじゃえ!

手洗いのあと、清潔なハンカチでふくことも大切です。ハンカチを持って来ていない人を時々見かけます。手を洗った後、洗い流せなかった汚れもふき取る役目をしています。空気タオルでふいても手はキレイにはなりません。ハンカチを忘れないで、持ち歩きましょう。



# 自分の体温(平熱)を知っておこう!

体温は大きく変化しにくいいため、体の健康や病気のサインとなる重要な情報です。自分の体温(平熱)を知っておくことは、病気に対する有効な予防対策です。体温計の正しい使い方を覚えて、自分の体温(平熱)を調べてみましょう。



汗をかいていると正しく測れないことがあるよ。汗をふいてから測ろうね!

**1 「ななめ下から」 わきの中心に体温計を当てる**

体温計の先を下から上に押し上げるように当てる

わきの体温は中心ほど高く、周辺は低くなっています。

高い低い

中心

**2 わきをしっかりとめ、測るほうの腕の手のひらを上向きにする**

ひじをもう一方の手で軽くおさえる

手のひらを上にする(わきがしまる)

体温計が上半身に対して30～45度くらいになるようにする

表示部を内側に向ける

30°~45°

**3 音が出るまで動かずに待つ**

平熱は個人差がありますが、朝起きたばかりのときは低く、午後から夕方にかけて高くなります。学校では

**平熱より1度以上高い状態**

を発熱の基準としています。

**こんな測り方していませんか?**

横から差し込むと先端が出てしまう

上から差し込むとわきの中心に当たらない