



朝晩と気温が急激に低くなってきました。「鼻水や咳などの症状があり、自宅で様子をみます」という人も増えています。朝起きた時に、少しでも「いつもと違う」と感じる事があれば、無理をして登校しないようにしてください。感染症予防のため、ご協力お願いいたします。



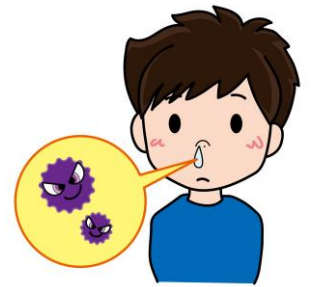
## じょうず はな 上手に鼻をかめるかな？

風邪のときなどに出てくる「鼻水」。なぜ鼻水は出てくるのでしょうか？

実は、鼻水は風邪をひいていない時でも、鼻の中で1日に1リットル近くも作り出されています。「1リットルも?!」と思った人もいるかもしれませんが、この鼻水にはとても大切な役割があるのです。

例えば、鼻から吸った空気は肺に送られますが、冷たく乾燥した空気が肺の中に入るのは、体にとっては負担になります。そこで鼻水によって、適度に温められ、加湿された状態で、肺の中に入るのです。同時に、細かなほこりなども除去してくれているのです。多くの鼻水は、体を守るために使われています。

風邪やインフルエンザなどで、体にばい菌などが侵入すると、それを外に出そうと、たくさんの鼻水が出てきます。花粉などが体に入り込んだ時に、鼻水が増えるのもそのためです。中には、鼻をかまずに、ズルズルしながら、鼻水を大切に大切にため込んでしまっている人がいます。風邪などで鼻水が増えてきた時には、こまめに鼻をかんで、鼻水を体の外に出してあげましょう。



鼻のかみ方を見ていると、力いっぱい鼻水を出そうとしている人もいますが、鼻をかむ時には大切なポイントがあります。ポイントを押さえて上手に鼻をかめるようにしましょう。

### 【鼻をかむ時のポイント】

- ① 鼻をかむ時には、口から息を吸う。
- ② 片方の鼻をおさえながら、片方ずつ鼻水を出す。
- ③ ゆっくり、少しずつ鼻水を出す。
- ④ 強くかみすぎない。出ない場合にも、一度に力を入れずに少しずつ出す。



かたほう 片方ずつ!

### これも忘れずに!!

鼻をかんだティッシュは、ゴミ袋に入れて持ちかえる。



鼻をかんだら、手をあらう!

# 健康観察カードが新しくなりました

みなさん、1学期以降、毎日の「健康観察カード」の提出、ご協力ありがとうございます。みなさんが毎朝、体温を測り、健康カードを提出してくれているおかげで、学校でも一人ひとりの健康状態を知ることができます。また、体温を測った結果「いつもより体温が高い」、健康観察の結果「少し咳が出ている」ということで、無理に学校へ登校しないということも意識しているため、現在、学校内では大きな感染症の流行はみられていません。でも、世界や日本国内の様子をみていると、新型コロナウイルスの感染はまだまだ治まりそうにありません。引き続き、一人ひとりが意識して予防していくことが大切になってきます。

すでにみなさんも知っている通り、健康観察カードの内容が変更になっています。ただただ体温を測るだけではなく、寝た時間や起きた時間などの、生活状況も含めて、自身の生活を振り返りながら、健康状態を

令和2年11月（ご家庭記入欄）				担任記入欄		
記入日付	朝の体温	起床後の体温	登校時の体温	登校時の発熱	登校後	保健室来室等
例	36.7度	9:15	6:10		出た 出ない	36.8度
10月31日	度	:	:		出た 出ない	度
11月1日	度	:	:		出た 出ない	度
11月2日	度	:	:		出た 出ない	度

把握することができるようになってほしいと思っています。おうちの人に任せっぱなしにせず、自分自身で生活状況を振り返りながら、記録してください。

健康観察カードは自分の生活状況も含めて、健康状態を把握することを目的としています。毎日忘れずに自分で記録ができるようにしましょう

★できるだけ自分で記録する…寝た時間や起きた時間、排便の状況などは、自分自身で記録ができるようにしていきましょう。自分自身の生活状況を振り返り、元気に過ごすためにはどうしたらいいか考えていきましょう。

★熱がないかおうちの人に確認してもらおう…自分で記録をした後は、必ずおうちの人にってもらい、熱がないことを確認した上で、登校してください。

★保健室来室時に持って行く…頭痛や腹痛、気持ち悪いなど、体調がよくない時に、保健室へ行く場合は「健康観察カード」を持って、保健室へ行くようにしてください。



健康観察カードを持って  
保健室へ！



## おうちの方へ

10月以降、健康診断へのご協力ありがとうございます。治療や専門医への相談等が必要な場合には、受診のお知らせをお渡ししています。早めに医療機関への受診をお願いいたします。特に所見がなかった場合には、すべての健康診断が終了次第、結果をお知らせさせていただきます。よろしくお願いいたします。