



あっという間に1年の最後の月、12月になりました。今年はどんな1年だったでしょうか。学校生活では、コロナによる規制が格段に減り、各行事や学習活動が以前と同じようにできるようになりました。マスク着用も任意になり、つけないで生活をする子どもも増えています。その反面、インフルエンザを始めとするいろいろな感染症の報告も多く見られます。コロナも相変わらず時々発生しています。感染症予防の基本は、規則正しい生活で基礎免疫力のアップ、手洗い・うがいです。御家庭でも継続して声かけをお願いします。

平熱を上げて、 免疫力もアップ!!

最近、平熱の低い子どもが増えています。保健室で検温している時にも「平熱が低いから、36.8℃でも調子が悪い」という子もいます。体温が低くなると、新陳代謝や免疫力が下がり、病気にかかりやすくなります。その他にも血行が悪くなり、太りやすい、痩せにくい、肩こり、頭痛などの原因にもなります。体温の動きを知り、低体温を解消する生活を考えてみましょう。



体温と体の働き			
34.5℃以下	36.2℃以下	36.5℃前後	37.5℃以上
危機的な低体温	低体温	理想体温	発熱状態
海でおぼれるなど体が冷えすぎた時に、生命回復できるか判別する体温	新陳代謝が不活発になり、アレルギーにもなりやすい。35℃はがん細胞が一番好む温度。	生命活動が1番活発で免疫力も高い状態。健康を保つのに最高の状態!	かぜなど体調が悪いときに起こる。体内に入ったウイルス等に攻撃するために、体温を上げる。

食べ物で体温を上げる

- ・栄養バランス（赤・黄色・緑の食材）のよい食事で体温アップ!
- ・温かい食事で体温アップ!
- ・しょうがを入れて体温アップ!
- ・マレーシアの辛い料理も効果的です。



運動で体温を上げる

- ・筋肉を動かすことで体温アップ!
- 体を動かす習慣を付けましょう。なわとびやマラソンなど太ももやおしりなどの大きな筋肉を動かす運動がお勧めです。雑巾がけも同じ効果があります。

エアコンでの冷え過ぎに 注意

- ・外との気温差は5℃以内に!
 - ・直風に注意!
- 1年中暑いマレーシアですが、朝晩は涼しくなっています。
エアコンの使い方を工夫してみましょう。

平熱アップのために

その他にも・・・

- ・湯船につかって体の芯から温まって、体温アップ!
- ・冷たい飲み物をとりすぎないようにする。

心を温めて 体温を上げる


- ・心と体はつながっています。
- 温かい気持ちで
体温アップ!



冬休みを元気に過ごそう


今年の冬休みは17日間あります。冬休みは特にクリスマスや大みそか、お正月など行事がたくさんあり、人と会う機会も増えます。新年を元気に迎え、新しい年も生き生きと過ごせるように、冬休みの生活を整えていきましょう。

☆ **ダラダラ**




ダラダラとずいずい
きそくただ せいじょう ぶく
規則正しい生活を送ろう!

☆ **ヨラカシ**




ね ぼそく かんえき
寝不足だと免疫が下がり
つか
疲れもとれないよ!

☆ **アサネボ**



あさ ばや
朝早くに起きられないよ!

☆ **タバスキリン**




ねんねんし
年末年始は
た
食べすぎないように!

冬休みの生活習慣の乱れはこれかも・・・気をつけましょう!

健康観察の基本は「バイタルサイン」

体温




毎日、同じ時間に検温すると自分の平熱がわかるよ。

手首の内側で測ります。わかりにくい人は首でも測れます。1分間の回数をチェックしましょう。

脈拍



血圧



お家に血圧計がある人は、試してみてください。

自分が元気な時の数値を覚えておくと、調子が悪いかどうか早くチェックができます。

11月の感染症報告

インフルエンザ、コロナ感染症、マイコプラズマ肺炎の報告がありました。発熱、倦怠感、咳などの症状があるときは、病院で御確認ください。出席停止となります。出席停止期間は、感染症により異なります。ホームページの「[学校感染症について（登校・登園許可届）](#)」を御確認ください。登校の際は、切り取り線以下を記入のうえ、提出をお願いします。具体的な日数が示されている感染症で、その日数より早く医師からの登校許可が出た場合は、お手数ですが、その旨が分かる「医師からの登校許可証」も併せて提出をお願いいたします。

