



☺☺ 寒中お見舞い申し上げます。今年もよろしくおねがいします。☺☺

2014年が始まりました。今年のお子様の目標はなんですか？
運動や勉強、生活のこと、からだや心についての健康目標など…例えば、
朝食を必ず食べる、嫌いな食べ物をひとつでも減らす、早めに布団に入り
休む、友だちに優しくする、宿題を忘れない…何か一つでもいいので、
お子様の目標が継続されているか、時折、尋ねてみてはいかがでしょうか。

これからますます寒くなります。朝、起きるものつらい季節ですが、早寝早起きを心がけ、
元気に過ごすことができますよう、手洗い・うがいに快食、快便、快眠！

今年もみなさまが元気に過ごせますように！



熱が出るのはなぜか…発熱の意味を知ってください！

からだに入った病原体には、白血球が対応します。白血球が対応しきれなくなると「脳に熱を出せ！」と要請が出されて、発熱物質が作られます。体温が38度を超えるとウイルスは弱まり、また体温が上がったことで抗体が作られやすくなります。

発熱は、からだにとって敵ではなく味方！

1. 熱の出始め（熱が上がっていく時期）

温めて体温上昇を助けましょう。

上昇のつらさや負担を軽減できます。

2. 熱の上昇が止まり一定になる

水分を補給します。濡れタオルでおでこを冷やしたり、
両脇や足の付け根を冷やしたり。

3. 熱が下がっていくとき

薄着にしたり、汗をよく拭いて熱の発散を助けましょう。
水分補給も忘れずに。



※高熱や発熱が続く際には、再度、病院へ受診しましょう。