



☆12月4日（金）～10日（木）は人権週間です。「思いやりの心」や「かけがえない命」についてもう一度考えてみましょう。

みんなで築こう 人権の世紀

～考えよう 相手の気持ち 育てよう 思いやりの心～

☆12月11日（金）～31日（木）年末の交通安全総ぐるみ運動です。

マナーアップ！あなたが主役です

☆大人の心がけでお子様を事故から守りましょう。

☆保育料の納入期限を守りましょう。今月の保育料の引き落としは12月28日です。事前に残金の確認をお願いします。



熱が出るのは、どうして？



かぜをひいたり、病気になったとき、高い熱が出て、大変な思いをすることがあります。「熱なんて、出なければいいのに…」と思うこともありますね。でも、熱が出るのも、からだがかちゃんと働いている証拠と言えるのです。

◎人間の体温は約36～37℃の間に保たれています。

からだがか最もよく働く温度だと考えられています。

◎体温は、気温とは違って1～2℃でも変わると大きな違いに。

体温が少し変化するだけで、からだの調子はずいぶん違って感じられます。私たちのからだはデリケートなものなのです。

◎熱が出るのは、からだを守るしくみがしっかり働いている証拠。

かぜやインフルエンザなどの感染症は、ウイルスや細菌がからだに侵入して起こります。侵入したというサインが脳に送られると、脳はすぐに体温を上げるように命令を出します。体温が上がると、ウイルスや細菌と戦う白血球の働きが活発になり、からだを守る免疫の働きがパワーアップ。

かぜのウイルスなどは、温度が低いほうが増えやすいという性質があるのですが、体温を上げることによって、その活動を抑えることもできます。

◎ウイルスや細菌をやっつけると、体温は自然に元に戻ります。

からだに侵入したウイルスや細菌をやっつけると、体温は元に戻るのですが、薬などを使って無理に熱を下げる必要はありません。熱が出ているときは、横になってからだを休め、ウイルスとの戦いに集中できるようにすることが大切です。

でも、急に高熱が出たときや、高熱が続くとき、熱のためにひどく苦しいときなどは、からだにかかる負担が大きいため、早めにお医者さんにみてもらうほうがいいですね。

～健より～