

# きらきらひかる

栃木市立赤麻小学校  
ほけんだより No10  
平成27年2月4日発行

## 自分の平熱 知っていますか？

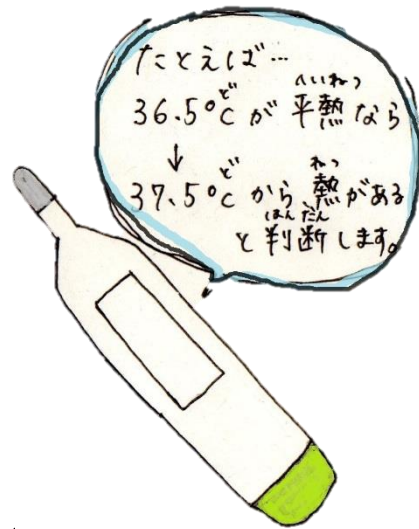
◆ 平熱とは、元気なときの体温のことです ◆



元気なときの体温は、一人一人違います。37.0°Cが普通の体温  
の人もいれば、35.8°Cが普通の体温という人もいます。

◆ 何度から「熱が出た」というのかな？ ◆

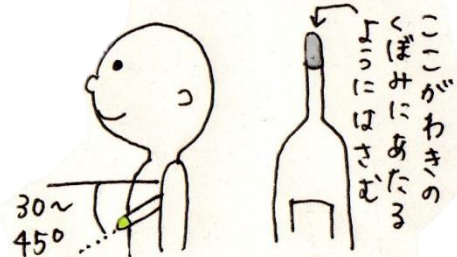
元気なときの体温は一人一人ちがうので、何度からが「熱」とは  
いえません。めやすとしては、「自分の平熱より1°C以上高くなった  
場合」に「熱がある」と判断するといいですよ。



◆ 調べてみよう自分の平熱 ~正しい熱のはかり方~ ◆



①わきの下のあせをふく



②30~45度の角度で、わきの  
真ん中に体温計をはさむ。



③ひじを体にびたっとつけて、  
10分ほど静かにまつ。

ポケットにはいつも

# ハンカチを☆



こんな人、よく見かけます！どれもダメですよ！



ズボンでふく人



水滴を飛ばす人



友だちに借りる人

前日のうちに、ハンカチをランドセルに入れる習慣をつけましょう！

## チョコの効能



2月14日はバレンタインデー

その主役、チョコレートは健康によい食品としても知られています。理由は、  
チョコにふくまれている「カカオ・ポリフェノール」にあります。  
その効果は…？

- ☆ ストレスをおさえる
- ☆ 傷のなおりをはやめる
- ☆ O-157などをやっつける
- ☆ 動脈硬化をふせぐ



ただし!!チョコレートには砂糖や油が含まれている物が多いので、  
食べ過ぎには気をつけて下さいね!